கௌமார குருகுலக் கல்விப் பிரசுரம் 1.

இறைவன் துணை.

முதியோர்
கிராமக் கல்வி நூல்.

2-வது பகுதி.

2. சுகாதாரம்.
3. கிராமப் பொருள் நிலை.

176

பதிப்பாசிரியர்
இராவ்சாகிபு சு. வி. கனகசபைப் பிள்ளை,
தலைவர், கௌமார குருகுலம், மன்னார்குடி.

மன்னார்குடி பாரதி அச்சுக்கூடத்தில்
பதிப்பிக்கப்பெற்றது.

1932.

4 பகுதிகளும் சேர்ந்து விலை ரூ. 2—8—0.

இறைவன் துணை.

முதியோர்
கிராமக் கல்வி நூல்.

2-வது பகுதி.

2. சுகாதாரம்.

3. கிராமப் பொருள் நிலை.

...VAGNANA MUNIVA... LIBRARY
சிவஞானமுனிவர்
நூல்நிலையம்
...LVEDDI.

பதிப்பாசிரியர்

இராவ்சாகிபு சு. வி. கனகசபைப் பிள்ளை,
தலைவர், கௌமார குருகுலம், மன்னார்குடி.

மன்னார்குடி பாரதி அச்சுக்கூடத்தில்
பதிப்பிக்கப்பெற்றது.

1932.

4 பகுதிகளும் சேர்ந்து விலை ரூ. 2—8—0.

கௌமார குருகுலப் பிரசுரம்.

முதற்பதிப்பு 500.

இதின் சகல உரிமைகளும் கௌமார குருகுலத்திற்கே யாகும்.

இறைவன் துணை.

முதியோர் கிராமக் கல்வி நூல்.

2-வது பகுதி.

இரண்டாம் பாகம்:— சுகாதாரம்.

பொருளடக்கம்.

குறிப்பு;— பாட எண்ணிக்கைகளை அடியில் கண்டபடி திருத்திக்கொள்ளவும்.

பாடங்கள்.		பக்கங்கள்.
1	**சுகாதாரம் பொது:**— திரு. எஸ். முத்தையா முதலியார் பி. ஏ., பி. எல்., முன் சென்னை சர்க்கார் மந்திரி, ஹைகோர்ட் வக்கீல், சென்னை.	4
2	**நோய்களும் சிகிச்சைகளும்:**— திரு. காப்டன் டி. கே. நாராயண ராவ், எம்.பி., பி.எஸ்., ஆர். டி. ஒ. டாக்டர், சர்க்கார் ஆஸ்பத்திரி, மன்னார்குடி.	12
2 (1)	**வியாதியும் சிகிச்சையும் விரதமும்:**— திரு எஸ். சிவசுப்பிரமணிய ஐயர், டாக்டர், ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரி, முனிசிபாலிட்டி, மன்னார்குடி.	8
3	**உடல் நூல்:**—திரு பி. வி. முத்துகிருஷ்ண ஐயர், எல்.எம்.பி. டாக்டர், மன்னார்குடி.	8
4	**சுத்தவாழ்வு:**— திரு. ஏ. சொக்கலிங்கம், எல். எம். பி. சுகாதார காப்பாளர், முனிசிபாலிட்டி, மன்னார்குடி.	8
5	**உணவு:**— திரு. எஸ். சிவசுப்பிரமணிய அய்யர் டாக்டர், முனிசிபல் ஆயுர்வேத வைத்தியசாலை, மன்னார்குடி.	8
5(1)	**உணவும் பானமும்:**—திரு. பி. வி. முத்துக்கிருஷ்ண ஐய்யர், எல்.எம்.பி., டாக்டர், மன்னார்குடி.	10
5(2)	**பானம்:**— திரு. எஸ். சிவசுப்பிரமணிய ஐயர், டாக்டர் ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரி, முனிசிபாலிட்டி, மன்னார்குடி.	4
6	**உடற்பயிற்சி:**— திரு. இராவ்சாகிப் சு. வி. கனகசபைப் பிள்ளை, உதவி இஞ்சினியர், தலைவர், கௌமார குருகுலம், மன்னார்குடி.	12

பாடங்கள்		பக்கங்கள்.
7	**பிள்ளைப்பேறும், பிள்ளை வளர்ப்பும்:**—திரு. கே. கல்லியாண சுந்தரம் அய்யர், எல். எம். பி., கிராம டாக்டர், வடுவூர்.	8
8	**கிராம சுகாதார வேலை:**—திரு. பி.எம். கோபாலகிருஷ்ணன், கிராமப் பொருள்நிலைக் காரியதரிசி, அமெரிக்கன் ஆர்காட் மிஷன், காட்பாடி.	8
9	**கைமருந்துகள்:**—திரு. எஸ். சிவசுப்பிரமணிய ஐயர், டாக்டர் முனிசிபல், ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரி, மன்னார்குடி.	8

படங்கள்

		பக்கம்.
எலும்புக்கூடு—	உடல்நூல்	9
மூளையும், முதுகுநாடியும்	,,	9
இருதயத்தின் உள் அறைகள்	,,	9
நீர் ஈரல்கள்	,,	9
சுவாசப்பை	,,	10
இரத்தத்தில் உள்ள அணுக்கள்	,,	10
உணவும் ஜீரணமும்	,,	10
உடற்பயிற்சி நிலைகள்—	உடற்பயிற்சி	6, 7

இறைவன் துணை.

கௌமார நுநுதலக் கல்விப் பிரசுரம் 1. }

சுக்ரதாரம் 1.

சுகாதாரம் பொது.

ஆசிரியர்:—எஸ். முத்தையா முதிலியார், பி. ஏ. பி. எல்.
முன் சர்க்கார் மந்திரி, ஹைகோர்ட்டு வைக்கீல், சென்னை.

இவ்வுலகிற் பிறந்த மாந்தர் யாவருக்கும் திரேகசுகம் மிகவும் அவசியம். ஏனெனில் ஒருவன் எத்துறையில் பயில எண்ணினும் சரீரம் சரியா யில்லாவிடில் ஒருகாரியமும் செய்ய இயலாது.

உடலைச் சுகமாய் வைத்துக்கொள்வதற்கு வியாதிகளைத் தடுக்கத்தக்க மார்க்கம் தெரிதல் அவசியம். வரும் வியாதிகளைத் தடுத்தல் தான் உண்மையான சுகாதாரம் எனலாம். முற்காலத்தில் நம் நாட்டினர் தாம் பின்பற்றி வந்த மதத்தை முன்னிட்டு சுத்தமான வாழ்க்கை நடத்தி வந்ததால் சுகாதார அவசியத்தைப்பற்றிப் போதித்தல் அனுவசியமா யிருந்தது. ஆனால் தற்காலத்திலோ நாகரீகம் முன்னேற்றம் அடைய அடைய, மனிதர்களிடம் வியாதிகளும் அதிகமாக அபிவிருத்தியாகின்றன. உதாரணமாக மோட்டார் ரயில் முதலியவைகளில் அடிக்கடி பிரயாணம் செய்வதாலும், சினிமா நாடகம் முதலிய காட்சிகளைக் காணவேண்டி ஜனங்கள் அதிக நெருக்கமாயுள்ள இடங்களுக்கு நாம் அடிக்கடி செல்வதாலும், அனேக வியாதிகள் பரவுகின்றன. மோட்டார் ரயில் நாடகம் முதலியவைகள் ஜனசமூகத்திற்கு மிகவும் அவசியமானதே யென்றாலும் அவற்றை நாம் சீராக உபயோகிக்கவேண்டும்.

ஒருவன் சுகஜீவியாக வாழ்வதற்கு முக்கியமாக வேண்டுவன, ஸ்நானம், உடற்பயிற்சி, நல்லகாற்று, சுத்தமான ஜலம், உணவுமாம்.

ஸ்நானம்:—சரியாகத் தினந்தோறும் ஒருவன் ஸ்நானம் செய்யாவிடில், சரீரத்திலுள்ள எண்ணிறந்த வியர்வைக் குழாய்கள் அடைபட்டு அதனால் வியர்வை சரிவர வெளி வராமல் அனேக தோலைப்பற்றிய வியாதிகள் உண்டாகும். மேலும் வெளியில் செல்லும்போதும் பல ஜனங்களினிடையே இயலும் போதும் பிறர் சரீரத்திலிருந்தும் இன்னும் பலவிதமாகவும் அசுத்தங்கள் நம் தேகத்தை

நாடும். இவற்றை யெல்லாம் தினந்தோறும் ஸ்நானத்தின்மூலம் போக்கி சுத்தம் செய்யாவிட்டால், நோய்கள் வருமென்பது திண்ணம்.

உடற் பயிற்சி:—ஜனங்கள் பொதுவாக உடற் பயிற்சி யென்றால் குஸ்தி முதலியவைகள் பழகும் வஸ்தாதுகளுக்குத்தான் வேண்டியது மற்றவர்களுக்கு அனாவசியமென்று எண்ணுகின்றனர். அது பெரும் தவறு. தேகத்திற்கு உணவு எத்தனை அவசியமோ அத்தனையே சரீரப் பயிற்சியும் அவசியமாகும். சரிவர உபயோகிக்காத வஸ்துக்கள் எவ்வாறு துருப்பிடித்து கடைசியில் உபயோகமற்றதாகப் போகுமோ அதேவண்ணம் சரீரத்தின் அவயவங்கள் ஒவ்வொன்றும் முறையாகப் பயிற்சி செய்யாவிடில் கெட்டுப் போகும். எனவே ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை நடத்த விரும்பும் ஒவ்வொருவரும் சரீரப்பயிற்சி செய்தல் அவசியம்.

நல்லகாற்று:—திரேகத்திற்கு வேண்டிய இன்றியமையாத வஸ்துக்களில் நல்லகாற்று முதன்மையானது. ஒருவன் ஆகாரம் இல்லாமற் சிலகாலமேனும் ஜீவித்திருக்கலாம்; ஆனால் சுவாசம் செய்யாமல் சிறிதுபொழுதும் உயிர்வாழ்தல் இயலாது. எனவே அவ்விதம் சுவாசிக்கும் காற்று சுத்தமானதாக விருக்கவேண்டும். கட்டடங்களின் உட்புறத்திலேயே அதிககாலம் இருத்தல் திரேக ஆரோக்கியத்திற்கு ஈனமாகும். அதனால் காலை மாலை இருவேளை யாவது ஜனக்கூட்டம் அதிகமில்லாத வெளியில் உலாவுதல் வேண்டும். அன்றியும் நித்திரை செய்யும்போது அறையின் ஜன்னல்களையும் முகத்தையும் மூடிக்கொள்ளுதல் மிகவும் கெடுதல்.

இவ்வளவு ஜாக்கிரதையுடனிருந்தாலும் வியாதிகள் அக்கம் பக்கங்களில் நேர்ந்தால் எவ்வாறு தடுப்பதென்பதை ஆராய்வோம்.

காலரா:—இது ஜலத்தில் சேரும் ஒருவித கிருமியினால் பரவுகின்ற கொடிய நோயாகும். இவ்வியாதி ஜலத்தின்மூலமாகப் பரவுவதால், நாம் உபயோகிக்கும் ஜலத்தை கொதிக்கவைத்து உபயோகிப்போமானால், காலராக் கிருமிகளும் இறந்துவிடும்; அக் கொடிய வியாதியும் அணுகாது.

வைசூரி:—இதுவும் கொடிய வியாதிகளிலொன்று. வைசூரி ஒருவகை விஷத்தால் ஜனங்களிடையே பரவுகிறது. எனவே

இக்கொடிய நோயைத் தடுக்கத்தக்க மார்க்கம் அம்மை குத்திக் கொள்ளுதலாம். அவ்வாறு அம்மை குத்திக்கொண்டால் 100-க்கு 90-பேருக்கு வைசூரி வாராது; வந்தாலும் அதிக அபாய மிராது.

மலேரியா முதலிய விஷ ஜுரங்கள் கொசுவின் மூலமாகவே தான் பரவுகின்றன. ஆகையால் கொசுவை அறவே ஒழிக்க வேண்டும். கொசு சாதாரணமாக ஜலம் தேங்கியுள்ள சிறு குழிகளிலும், சாக்கடைகளிலும்தான் விருத்தியாகிறதாகையால் வீட்டின் பக்கத்தில் ஜலத்தைத் தேங்கவிடாமல் சாக்கடை மாட்டுக் கொட்டில் முதலியவற்றைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உணவு:—கூடியவரையில் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் சாதாரண உணவாயும் அதிக ஜீவசத்துள்ளதாயு மிருக்கவேண்டும். உதாரணமாக பச்சைக்காய்கறி மோர் முதலியவை நல்ல ஜீவ சத்துள்ள ஆகாரமாகும். மாம்பழத்திலும் உயர்ந்த ஜீவசத்துக்கள் இருக்கிறதென்று மேனாட்டு வைத்திய சாஸ்திரிகள் கண்டறிந்து கூறுகின்றனர். நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரத்தைத் திட்டமாக நம்தேகத்திற்குத் தக்கவாறு அறிந்து உட்கொண்டால் அனேக வியாதிகளைத் தடுக்கலாம். உணவு விலையுயர்ந்ததாகவும் பார்வையுள்ளதாகவுமிருக்க வேண்டுமென்று அவசியமில்லை. எவ்வளவு அற்பமான உணவாயிருந்தபோதிலும் சுத்தமாகயிருக்கவேண்டும். வியாதிகளை வந்த பிறகு சிகித்சை செய்வதைவிட வியாதிகள் வாராமலேதடுத்தல்தான் மேலானது. இதுவிஷயமாக ஸ்தலஸ்தாபனங்களாகிய முனிசிபாலிடி தாலுக்கா போர்டு முதலியவைகளின் சுகாதாரஇலாக்காக்கள் வேலை செய்துவருகின்றன. இவ்வாறு ஸ்தலஸ்தாபனங்கள் சுகாதாரசம்பந்தமாகச் செய்யும் வேலைக்குப் பொது ஜனங்கள் தக்கஆதரவு தந்து அவற்றைப் பின்பற்றிநடத்தல் அவசியம். இல்லாவிடில் மேற்கூறிய ஸ்தாபனங்கள் செய்யும் வேலை வியர்த்தமாகும். நாம் அவ்வாறு நடத்தல் பிறருக்கு உபகாரமாயிருத்தல் ஒருபுற மிருக்க, நமக்கே அது ஒரு பெரியசாதகமாகும்.

மேலேகூறிய வண்ணம் சுத்தமான காற்று மிகவும் அவசியம். இரண்டாவதாக நாம் பிரயோஜனப்படுத்தும் ஜலம் மிகவும் சுத்தமாயிருத்தல் வேண்டும். ஜலம் சுத்தமாயில்லாவிடில் பலவித நோய்கள் வருமென்பது கூறாமலே விளங்கும்.

எனவே ஒருவன் குறைவற்ற செல்வமாகிய நோயற்றவாழ்வை நாடினால் எக்காரியத்திலும் சுத்தமாயிருத்தல் அவசியம்.

சுகாதாரம் சுயநலமே:—சுகாதார விதிகளை யாவரும் அனுஷ்டித்து நடப்பது, ஒரு பொதுநல காரியமாத்திரமல்ல; சுயநலத்திற்கும் அவசியமானது. ஒரு மனுஷனுக்கோ அல்லது ஒரு இடத்திலேயே ஒரு வியாதி உண்டாகுமானால் அது அந்த மனுஷனிடத்தில் மாத்திரமாவது அந்த இடத்துமட்டோடாவது நின்றுவிடாது, எங்கும் பரவும். ஆதலால் ஒவ்வொருவரும் சுத்தமாகவும் சுகமாகவும் இருக்கும்படி வாழ்வது நம் ஒவ்வொருவரின் சுயநலமாகும்.

பரச்சேரி சுத்தமில்லாது பார்ப்பாரத்தெரு சூத்திரத்தெரு மாத்திரம் சுத்தமாக இருப்பது பிரயோஜனமில்லை. விஷபேதி முதவில் பரத்தெருவில் ஆரம்பித்து ஊருக்குள் வருவது கண்கண்ட காக்ஷி. ஆதலால் பரத்தெரு சுத்தமாக இருக்கும்படி பார்ப்பது மற்ற உயர் குலத்தாரின் கடமையாகும். அவர்களுக்கு சுகாதார அறிவை புகட்டுவதுமன்றி அவர் குடியிருப்பு இடங்களை தகுந்த இடங்களில் ஏற்பாடு செய்யவேண்டும். ஈரம் ஒதம் உள்ள இடங்களில் இருப்பதும் அசுத்தமாக இருப்பதும் இடையூறான காரியம். இதை நிவிர்த்தி செய்யவேண்டும்.

சுகாதாரமும் மூட நம்பிக்கைகளும்:—நமது நாட்டில் மனுஷர்களுடைய சராசரி ஆயுள் 22 என ஜனக்கணக்கில் ஏற்படுவது யாவரும் அறிவர். மற்ற நாடுகளில் 45-ம் 60-ம், கூட இருக்கிறதெனில் நமது நாட்டில் மாத்திரம் இவ்வளவு குறைவாக இருப்பானேன்? மற்ற நாடுகளில் கல்வியும் அறிவும் வளர்ந்தோங்கி சுகாதார விதிகள் நன்றாக அனுஷ்டிக்கப்பட்டு வியாதி வாரமல் தடுக்கப்பட்டு வருகிறது. கொள்ளை நோய்களான விஷபேதி, (காலரா) சளிசுரம் (இன்புளுயன்ஸா) மலைசுரம் (மலேரியா) வாராதபடி ஜனங்கள் தங்களைக் காப்பாற்றிக்கொள்ளுகிறார்கள். நாமோ தலைவிதி என்றும் காளியாயி மாரியாயிகளின் கொடுமை என்றும், மூடநம்பிக்கைகளுக்கு அடிமையாகி முயற்சி செய்யாது நம்மை நாம் கெடுத்துக்கொள்ளுகிறோம். ஒரு வயது இரண்டு வயதுள்ள சிசுக்கள் மரணமடைவதும், பிள்ளைத்தாய்ச்சிகள் பிரசவகாலத்தில் இறப்பதுங்கூட சுகாதார அறிவும் நடத்தையும் போதாததால்தான். இவைகளை அபிவிருத்தி செய்யாமல் நமது நாடு புத்துயிர் பூண்டு உயர்ந்தோங்கி நன்னிலையை அடைய முடியாது.

நம்மவர்கள் இவைகளை யெல்லாம் அறிந்துணர்ந்து, சுத்த வாழ்வையும் சுகவாழ்வையும் அடையுமாறு இறைவன் அருள் செய்வாராக! நாமும் முயற்சி செய்வோமாக!

ஸ்ரீ பிரஹத்சுந்தர குசாம்பிகா பிரஸ், திருவிடைமருதூர்.

நோய்களும் சிகிச்சைகளும்.

ஆசிரியர்:— காப்டின் டி. கே. நாராயண ராவ்,
எம். பி. பி. எஸ். ஆர். டி ஓ.
டாக்டர், சர்க்கார் ஆஸ்பத்திரி, மன்னார்குடி.

கொசுக்களின் உபத்திரவம் எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. நமது தூக்கத்தைக் கெடுத்து தொந்திரவு செய்வதும் எல்லாரும் அனுபவித்திருக்கலாம் ஆனால் கொசுக்கள் மனிதரை வியாதிக்கு உள்ளாக்கி நாசமசெய்யும் ஜந்துக்கள் என்பது பலரும் அறியவில்லைபோலும்!

பயங்கரமான மலேரியாஜுரத்தையும் அவலக்ஷணமான ஆனைக்காலையும் இன்னும் மற்றவியாதிகளையும் நமக்குக்கொடுப்பது கொசுக்கள்தான். கொசுக்கள் இல்லாவிட்டால் மலேரியாவுமிராது, ஆனைக்காலுமிராது.

அப்படியாயின் என் அவைகளை அடியோடு ஒழித்துவிடக்கூடாது?

தாராளமாகச் செய்யலாம். அதில் ஒன்றும் கஷ்டமில்லை. பின் சொல்லியவற்றை கவனித்து அதன்படி நடந்தால்போதும். கொசுவே இராது.

கொசுவின் இருப்பிடம் குட்டையும் பள்ளமும்தான். தண்ணீர் கண்டவிடங்களில்தான் அது முட்டையிடும். உடைந்த சட்டிப்பானை பள்ளங்களில் கொஞ்சம் தண்ணீர் தேங்கியிருந்தால் போதும் கொசு முட்டையிடுவதற்கு. அடைந்த சாக்கடைகளில் ஆயிரக்கணக்காய் கொசுக்கள் விருத்தியாகின்றன. தண்ணீர் தேக்கமில்லையானல் கொசு ஒருநாளும் விருத்தியாக முடியாது.

ஆகையால் கொசுக்களை ஒழிக்க முதல் காரியம் தண்ணீர் தேங்காமல் செய்வதுதான். குட்டைப்பள்ளங்களை தூர்த்துவிடவேண்டும். சாக்கடைகளை சரிவர ரிப்பேர்செய்து தண்ணீர் தாராளமாய் ஓடும்படியாய் செய்யவேண்டும்.

சில குளங்கள் உபயோகத்திற்கு தேவையாயிருக்கலாம். அவைகளை தூர்க்கமுடியாது. இந்த குளங்களில் கொசு வள

ராமல் செய்ய ஒரு வழியுண்டு. ஓரத்திலிருக்கும் செடிகொடிகளை பிடுங்கி எறிந்து குளத்து ஜலத்தின் மேல் வாரத்திற்கொருமுறை கொஞ்சம் மண்ணெண்ணையை தெளித்துவந்தால் போதும். கொசு முட்டைகளிலிருந்து வெளிவரும் குஞ்சுகள் சுவாசிக்கமுடியாமல் இறந்துவிடும். வீட்டில் இருட்டாயிருக்கும் மூலை முடுக்குகள் தான் கொசுக்கள் அடையுமிடம். வீட்டில் எங்கும் நல்ல காற்ரோட்டமும் வெளிச்சமுமிருக்கும்படி வைத்துக்கொண்டால் கொசு உபத்திரவம் அதிகமாயிருது. மேலும் எப்பொழுதும் கொசுவலைக்குள்ளே படுத்துக்கொண்டால் ஒரு தொந்திரவுமில்லை. கொசுக்கடியில்லாமல் நன்ருகத் தூங்கலாம். மலேரியா, ஆனைக்கால் முதலிய வியாதிகள் வராமலும் எளிதில் தப்பலாம்.

மலேரியா காய்ச்சல்

(டாக்டர் யூ. ராமராவ்) காரணமும் குறிகளும்.

1 இரத்தத்தில் அதை உறிஞ்சுகின்ற மிகவும் சிறிய கிருமிகள் இருப்பதால் இந்த முறைக்காச்சல் உண்டாகின்றது. இந்த கிருமிகள் இரத்தத்திலிருந்துகொண்டு விருத்தியாகின்றன. மேற்படி கிருமிகளின் எண்ணிக்கை ஏராளமான உடனே ஜுரத்தைக்கொண்டு வருகிறது.

2 மலேரியா கிருமிகள் இருப்பதின் முக்கியமான அடையாளம் என்னவென்ருல் சாதாரணமாய் தீர்மானிக்கக்கூடிய ஓர்விதமான ஜுரம் வருவதுதான். இந்த ஜுரம் அடிக்கடி தணிந்துவிடுகின்றது. தேக உஷ்ணமானது ஒருவேளை சமஸ்திதிக்காவது அதற்கும் கீழ் ஸ்திதிக்காவது வந்து மறுபடியும் உயரும். இச்ஜுரம் வழக்கமாக யேற்பட்ட காலக்கிரமங்களில் வரும். 24 மணிக்கு ஒருதடவையாவது, 48 மணிக்கு ஒருதடவையாவது, அல்லது 72 மணிக்கு ஒருதடவையாவது வரும்.

3 எந்தவிதமான ஜுரமாயிருந்தபோதிலும் அதற்கு மூன்று நிலமைகளுண்டு. குளிர்ச்சியான நிலைமை, வெப்பமான நிலைமை, வேர்வை விடும்படியான நிலைமை. குளிர்ச்சியான நிலைமையில் தேகமுழுமையும் தலை முதல் கால் வரையில், நடுக்கமுண்டாகும். இந்த குளிர்ந்த நிலைமையிலிருந்தும் உஷ்ணம் மாத்திரம் அதிகமாய்க் கொண்டுவரும். சிறுநேரத்தின் பிறகு நடுக்கம் நின்றுபோய் உஷ்ணம் மாத்திரம் 103 அல்லது 104 சில வேளைகளில் 105 டிக்கிரீ அல்லது அதற்கு மேலும் அதிகமாகும். சுமார் ஒரு மணி நேரத்தின் பிறகு உஷ்ண நிலைமை மறைந்துபோய் நோயாளிக்கு விசேஷமாக வேர்வைவிட்டு ஜுரமும் சீக்கிரம் குறைந்துவிடுகிறது.

தடுக்கும் முறை.

4 முறை ஜுரம் தொத்துவியாதி. அது கொசுக்கள் மூலமாய் பரவுகிறது. முறை ஜுரம் வந்திருக்கும் ஒரு மனிதனை ஒரு கொசு கடித்தால் அம்மனிதன் உதிரத்திலிருக்கும் கிருமிகளில் சிலது அக்கொசுவின் வயிற்றில் புகும். அது அனுபலிஸ் ஜாதியில் சேர்ந்தவைப்போன்ற ஓர் விதமான கொசுவாயிருந்தால் அதனுடைய வயிற்றில் அந்தக் கிருமிகள் அபிவிருத்தி அடைந்து வயிற்றிலிருந்து இரத்தம் வியாபிப்பதால் வாயின் எச்சலில் சேரும். அந்தக்கொசு ஒருவனைக் கடிக்கும் போது இந்த விஷத்தை அம்மனிதன் இரத்தத்தில் பிரவேசிக்கச் செய்கிறது. பிறகு யாருடைய இரத்தத்திலிருந்து அந்த விஷம் எடுக்கப்பட்டதோ அவனுக்கு நேர்ந்த ஜுரம்போலவே இவனுக்கும் உண்டுபண்ணுகிறது. ஆகையால் மலேரியா ஜுரங்கள் கொசுக்கடியினால்தான் உண்டாகின்றன.

5 முன்னொருகாலத்தில் நினைத்திருந்தபடி நமக்கு மலேரியா ஜுரம் அசுத்தமான ஜலம் பானம் செய்வதினாலாவது பூமியிலிருந்து அசுத்தமான காற்றை கிரஹிப்பதினாலாவது உண்டாவதில்லை. ஜலமும் காற்றும் மலேரியாவுக்கு எவ்விதமாக சம்பந்தப்பட்டவையென்றால் அவைகள் மலேரியாவைக்கொண்டு வரும் கொசுக்களுக்கு இருப்பிடமாக இருக்கின்றன. மலேரியா ஜுரங்கள் கொசுக்கள் மூலமாய்த்தான் வியாபிக்கிறதென்பதும் ஒருமனிதனிடத்திலிருந்து மற்றொருவனுக்கு வேறே எவ்விதமாயும் பரவச்செய்ய முடியாதென்பதும் நிச்சயமாய் தீர்மானிக்கப்பட்ட விஷயங்கள்.

6 ஆகையினால் கொசுக்கடிக்காமல் தடுப்பதே முக்கியமான காரியம். இதைசெய்வதற்கு இரண்டு வழிகளுண்டு:—(1) உங்களுக்குச்சமீபமாய் இருக்கிற கொசுக்கள் உங்களைக் கடிக்காமல் பார்த்துக்கொள்ளலாம், (2) நீங்கள் இருக்கிற இடத்திற்குச் சமீபமாய் கொசுக்கள் இல்லாமலும் செய்து கொள்ளலாம்.

கோசுக்கள் உங்களைக்கடிக்காமல் தடுப்பது.

7 முத்தின கொசுக்கள் சூரிய உஷ்ணத்தை தாங்காது. ஆகையினால் அந்தக்கொசுக்கள் பகற்காலத்தில் வெப்பமாகயிருக்கும்பொழுது வீடுகளில் புகுந்து அடங்குகின்றன. அப்படிச் செய்வதினால் பகற்காலத்தில் கொசுகடிக்கும் என்கிற பயம் அதிகம் இல்லை. அனோபிலீஸ் என்னும் கொசுக்களின் முக்கிய குணம் அவை இராத்திரியில்மட்டும்தான் கடிக்கும். (அதாவது சூரியன் மறைவதற்கும் மறுபடியும் எழும்புவதற்

கும் இடையில்தான்.) ஆகையால் பகற்காலத்தைப்பார்க்கிலும் இராக்காலத்தில் விஷஜுரம் அதிகமாய் உண்டாவதற்கு ஏது இருக்கிறது.

8 சாயந்திரம் சூரியன் மறைந்த பின்பாவது காலையில் சூரியன் எழும்புவதற்கு முன்பாவது நீங்கள் இராக்காலத்தில் வெளியே போகும்பொழுது உங்களை கொசுக்கள் கடிக்காமலிருக்கும்படி காப்பாற்றிக்கொள்ள உங்கள் தேகமுழுவதும் வஸ்திரத்தால் மூடிக்கொள்ளுங்கள். உங்களால் வாங்கிக்கொள்ள கூடுமானால் கொசுவலைக்குள் தூங்குங்கள். அல்லது நீங்கள் தூங்கும் வீட்டிலுள்ள கதவுகளுக்கும் ஜன்னல்களுக்கும் கொசு வலைவைத்து தைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

9 எல்லா கொசுக்களிலும் ஜுரம் உண்டாக்கும் விஷம் இருப்பதில்லை. ஆகையால் உங்களை கொசுகடிக்கும்பொழுதெல்லாம் உங்களுக்கு ஜுரம் வராது. ஆனால் அடிக்கடி உங்களை கொசு கடித்தால் உங்களுக்கு அனேகமாய் ஜுரம் வரக் கூடும்.

நீங்கள் இருக்கும் இடத்திற்கு சமீபத்தில் கொசுக்கள் இல்லாமல் தடுப்பது.

10 கொசுக்கள் கட்டுக்கிடை தண்ணீரில்தான் முட்டையிடுகின்றன. இந்த முட்டைகள் வெடித்து கொசுப் புழுகளாகின்றன. இக்கொசுப்புழுக்கள் நாளடைவில் கொசுக்களாகின்றன. சமீபத்தில் கட்டிநிற்கும் தண்ணீர் இல்லாவிட்டால் கொசுமுட்டைகள் கொசுப்புழுக்களாகாது. கொசுக்களும் இராது. கொசுக்கள் தாங்கள் உண்டான இடங்களிலிருந்து அதிக தூரம் பறந்துபோகாது. ஆகையினால் உங்கள் வீட்டிற்குச் சமீபத்தில் கட்டுக்கிடைத்தண்ணீர் இல்லாமல் செய்து கொண்டால் அங்கே கொசுக்கள் இல்லாமல் போய்விடும்.

11 பாய்ச்சலில்லாத குட்டைகளையெல்லாம் உலர்ந்த மண்ணால் நிறப்பிவிடவேண்டியது. வீட்டைச்சுற்றிலும் ஜலம் நன்றாய்போகும்படியான ஜலதாரைகள் கட்டிவிடவேண்டியது. வீடு எங்கும் உலர்ந்து இருக்கவேண்டும். வெளியே போக்கமுடியாத மீதி ஜலம் இருந்தால் அதில் கொசுக்கள் உற்பத்தியாகாமலிருக்கும் பொருட்டு அஜ்ஜலத்தின்மேல் மண்ணெண்ணெய் ஊற்றலாம். அந்த மண்ணெண்ணெய் ஜலத்திலிருக்கும் புழுக்களைகொன்றுவிடுவதோடுங்கூட ஜலத்தின்மேல் முட்டையிட வரும் பெரியகொசுக்களையும் கொன்றுவிடுகிறது. மலேரியா ஜுரங்கள் இருப்பதாக தெரிந்த விடங்களில் எந்தவிதமான நீர்தேங்கலும் 10 நாள் அல்லது 14 நாள் நின்றிருக்குமாயின் ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயமாகவே நினைக்கவேண்டும்.

12 ஜலம் தங்கக்கூடிய உபயோகமற்ற உடைந்த வீட்டு சாயான்கள் அதாவது காலியான பூந்தொட்டிகள் வெறும் தகர டப்பிகள் முதலானவைகளை ஜாக்கிரதையாய் அழித்து விடவாவது அல்லது ஒழித்துவிடவாவது வேண்டியது. வீட்டின் உபயோகத்திற்காக தண்ணீரைக்கொண்டுவந்து சேர்ப்பதற்கு ஆதாரமான எல்லாத்தொட்டிகளையும் வாய்க்கால்களையும் குறைந்தபக்ஷத்தில் 8 நாளைக்கொருதடவையாவது சுத்தி செய்யவேண்டியது. கனத்த ஒரு மழை பெய்தவுடனே தோட்டத்தின் நிலத்தை பரிசோதித்து அங்குமிங்குமிருக்கும் சிறிய பள்ளங்களை யெல்லாம் நிறப்பி சமமாக்கவேண்டியது.

13 தூசிசேர்ந்த உடுப்புகளையாவது திரைகளையாவது இன்னும் அழுக்கு வஸ்திரங்களையாவது ஆணிகளிலும் மூளைகளிலும் தொங்கவிட்டு வைக்கக்கூடாது. இவைகளால்தான் முக்கியமாய் கொசுக்கள் வந்து சேருகிறது. ஆகையால் அவைகளை நன்றாய் மூடப்பட்ட பெட்டிகளில் வைக்கவேண்டியது.

14 எவ்விதமான புகையும் கொசுக்களை துரத்திவிடும். இன்னும் புகை ஜாஸ்தியாயிருந்தால் அவைகளை அடக்கிவிடும். கொசுக்களை கொல்லவேண்டுமென்றால் வீட்டின் சந்துகள் எல்லாவற்றையும் நன்றாய் முடிவிட்டு புகை நேராய் அந்த கொசுக்களிடத்தில் சேரும்படி செய்யவேண்டியது. சாதாரணமாய் ஆட்சேபனை இல்லாததும் இந்துக்கள் எல்லா வீடுகளிலும் கிடைக்கக்கூடியதுமானசாம்பிராணி; இதையும் மற்றும் கந்தகம் வேப்பிலை, புகையிலைமுதலானவைகளையும் எரிக்கலாம்.

15 சிகிச்சை:—

உங்களுடைய குடல்கள் சுத்தமாகவேண்டியது அவசியமாகயிருப்பதால் அதற்காக பேதிக்கு சாப்பிடவேண்டியது அவசியம்

பேதிக்கு சாப்பிட்டவுடன் ஒரு தடவைக்கு 10 கிரெயின் கொயினவை எலுமிச்சம் பழரசமும் ஜலமும்கலந்த நீரில் கரைத்து ஒருநாள் ஒன்றுக்கு மூன்று தடவை சாப்பிடவேண்டும். அவ்வாறு மூன்று நாளைக்கு சாப்பிடவேண்டும். அதன் பிறகு ஒருவாரத்திற்கு ஒவ்வொரு இரவிலும் பத்துகிரெயின் கொயினவை சாப்பிடவேண்டும்.

அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல்.

நாம் செய்யவேண்டியதும், அம்மை பலிக்கும் விதமும்.

நாம் செய்யவேண்டியது

உடனே அம்மை குத்திக்கொள்.

குத்திக்கொண்டதும் அவசரமாய் வெய்யலில் வீட்டிற்கு ஓடாதே.

குழந்தையை 15 நிமிஷமாவது நிழலில் வைத்திரு.

குழந்தை கையிலிருந்து அம்மைப்பால் அழிந்துபோகாமல் பார்த்துக்கொள்.

அம்மை குத்தியதால் குழந்தைக்கு ஒருவித அபாயமுமில்லையென்பதும் அதற்காக பிரத்தியேக வைத்தியம் எதுவும் தேவையில்லை யென்பதும் ஞாபகமிருக்கட்டும்.

அம்மை குத்திய நாலாம் நாள் குழந்தைக்கு ஸ்நானம் செய்துவை.

அவசியமானால் 5-ம் நாள் குழந்தைக்கு விளக்கெண்ணெ கொடுக்கலாம்.

அம்மை குத்திய இடத்தை குழந்தை சொரிந்துவிடாமல் கவனித்துக்கொள்ளுதல் அவசியம்.

கையின்மேல் சுத்தமான வெள்ளைத்துணியை மேலாகக் கட்டிவைக்கலாம். வேறு எவ்வித மருந்தும் கட்டும் வேண்டியதில்லை.

முத்துக்கள் கொப்பளிக்கும்பொழுது கொப்பளம் உடையாமல் பாதுகாக்கவேண்டும்.

அதன்மேல் சாணியாவது, சாம்பலாவது, வேப்பிலையாவது வேறு அசுத்த பதார்த்தங்களையாவது போடக்கூடாது.

மேலே பொருக்குத்தட்டும்பொழுது அதைப்பிடுங்கி விடக்கூடாது. அது தானாகவே உலர்ந்து கீழே விழவேண்டும்.

கொப்புளம் உடைந்து புண் பெரிதானால் கொஞ்சம் களிம்பாவது, போரிக் ஆஸிட் (Boric acid) என்னும் பொடியாவது போடலாம். டாக்டரிடம் காண்பிப்பது நலம். தேங்காயெண்ணையை நன்றாய் காய்ச்சி ஆறினபிறகு தடவிவைத்தாலும் போதுமானது.

அம்மை குத்திய இடம் எப்பொழுதும் சுத்தமாகவும் ஈரம் படாமலும் இருக்கவேண்டும்.

குழந்தைக்கு கொஞ்சம் ஜுரம்வந்து, கைவீங்கி நெறிகட்டினால் அதற்காக பயப்படாதே. கொஞ்சநாளில் தானாகவே குணமாகிவிடும்.

அம்மை பரிசோதிக்கும் உத்தியோகஸ்தர் வரும்பொழுது குழந்தைக்கு அம்மை நன்றாய் பலித்திருப்பதை அவரிடம் காண்பி.

அம்மை முத்து கிளம்பும் விதம்.

மேற்கூறியபடி செய்தால் பின்வருமாறு அம்மை பலிக்கும்

2-ம் நாள்—அம்மை குத்தியவிடம் கடுகுபோல் தடிப்பாய் காணப்படும்.

3-ம் நாள்—சிவப்பு முத்துக்கள் சிறியதாய் கிளம்ப ஆரம்பிக்கும்.

5-ம் நாள் முத்துக்கள் பெரிதாகி நீர் சுரந்து கொப்பளிக்கும் கொப்பளம் நடுவில் குழிந்திருக்கும்.

8-ம் நாள்—கொப்பளம் மிகவும் பெரிதாகிவிடும். அதைச் சுற்றி தோல் சிவந்திருக்கும்.

10-ம் நாள்—கொப்பளத்துள்ளிருக்கும் ஊந்தண் மஞ்சளாகி சிழாக மாறும்.

15-ம் நாள்—கொப்பளம் வற்றி பொருக்குத்தட்டி விடும். பொருக்கை எடுத்துவிடாமலிருந்தால் புண் தானகவே ஆறி உதிர்ந்துவிடும்.

20-ம் நாள்—பொருக்கு விழுந்து நேர்த்தியான தழும்பு காணப்படும்.

குழந்தைகளுக்கு அம்மை பலித்துவிட்டது!

இனி வைசூரியால் பயமில்லை!

வைசூரி வராமல் தடுக்க அம்மைக்குத்திக்கோள்வதைத் தவிற

வேறு வழியில்லை.

எதுவேண்டும்?
குருடும், விரூபமுமா? அல்லது அழகான அம்மைத்தழும்பா?

வைசூரி அபாயகரமானது!

வைசூரி ஒரு தொத்துவியாதி. சாதாரணமாக குளிர், சுரம் தலைவலி, உடம்பு வலியுடன் தொடங்குகிறது. ஜுரம் ஆரம்பித்து மூன்று நாட்களுக்கெல்லாம் முகத்திலும கைகளிலும் அம்மை முத்துக்கள் கிளம்பும். முத்துக்கள் பெரிதாகி சில சமயம் பெரும் புண்களாகவும் ஆகலாம்.

நம் நாட்டில் வைசூரியால் ஆயிரக்கணக்கான ஜனங்கள் மடிகிறார்கள். இன்னும் அனேகர் குருடாயும், விரூபிகளாயும், அங்கஹீனர்களாயும் போய்விடுகிறார்கள்.

அம்மைகுத்துவது கண்டுபிடிப்பதற்குமுன் நாட்டில் அனேகமாய் எல்லாருக்கும் வைசூரி தவறாமல் பூட்டிவந்தது.

அப்படி வைசூரிகண்டவர்களில் கால்பங்கு அந்நோயால் மடிந்தார்கள். மற்றெல்லோரும் விரூபிகளாயும், குருடாயும் போனூர்கள். ஆனால் இப்பொழுதோ அம்மைக்குத்திக்கொண்டு வைசூரி வராமல் எளிதில் தடுத்துவிடக்கூடும்.

வைசூரியின் அபாயத்திற்கு ஆளாக வேண்டிய அவசியமேயில்லை. அம்மைக்குத்திக்கொள்ளாமல் அலக்ஷியம் செய்பவரைத்தான் அது அவஸ்தைப்படுத்துகிறது. அம்மைக்குத்திக்கொள்வதோ மிகவும் சுலபமானது. எல்லோரும் எளிதில் செய்துகொள்ளலாம். இதை அலக்ஷியம்செய்து வைசூரிக்காளாவானேன்?

வைசூரி வராமல் தடுக்கும் உபாயம் அம்மை குத்திக்கொள்ளுதல்தான். ஒரு துளி அம்மைப்பாலை கையில் கீரிவைப்பதுதானேயொழிய வேரு பெரியகாரியம் இல்லை. அந்த விடத்தில் முத்துக்கிளம்பி கொஞ்சநாட்களுக்கெல்லாம் அழகான தழும்பாகிவிடும் இதில் சிரமுமில்லை; செலவுமில்லை.

எல்லோரும் உடனே அம்மைக் குத்திக்கொள்ளுங்கள். அனேக வருஷங்களுக்குமுன் அம்மைக் குத்திக்கொண்டவர்கள் மறுபடியும் குத்திக்கொள்வது நலம்.

காலரா.

உங்களைப்பாதுகாக்க, நோயாளியை ரக்ஷிக்க. காலரா வந்துவிட்டால், நோயாளியை ரக்ஷிக்கவேண்டும்!

உங்களையும் பாதுகாத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஆம்! வாஸ்தவம்தான்! அதெப்படியென்பதுதானே தெரியவில்லை!

ஏன்? அதில் ஒன்றும் கஷ்டமில்லையே! நோயாளி பிழைக்க வேண்டுமானுல் உடனே டாக்டரை கூப்பிடவேண்டும். சற்றேனும் தாமதிக்கக்கூடாது. நாழிகை ஆக ஆக வியாதியை சொஸ்தப்படுத்துவது கஷ்டம். எவ்வளக்கெவ்வளவு சிக்கிரம் வைத்தியம் தொடங்குகிறோமோ அவ்வளக்கவ்வளவு சொஸ்தப்படுவது சுலபம். ஒரு தடவை பேதியானதுமே டாக்டரை கூப்பிடுவது நல்லது. சாவகாசமாக காலராத்தான் என்று நிச்சமாகும் வரை காத்திருப்பது அபாயகரமானது. வியாதி சிக்கிரம் முத்தி உயிருக்கே ஹானி விளைவிக்கும். இதற்குவேண்டிய மருந்துகள் கிராமமுன்சிபிடமும் இருக்கும். அதை உடனே வாங்கி சரியான படி கொடுக்கவும்.

நீங்கள் தப்புவதற்கு, முதலில் நோயாளியை பிரத்தியேகமாக வைக்கவேண்டும். அவன் பேதியிலும் வாந்தியிலும் காலரா பூச்சிகள் லக்ஷலக்ஷமாயிருக்கின்றன. இந்த மலம் வாந்திபட்ட துணிமணி, பாத்திரங்களை நீங்கள் புழங்கினால் உங்களுக்கும் காலரா வந்துவிடும். நோயாளியை தனியாக ஒரு அரையில் படுக்கவைத்து அவனுக்கென்று பிரத்தியேகமாக துணிகளும், படுக்கையும், பாத்திரங்களும் வைக்கவேண்டும்.

ஆனால் அவனை அநாதையாக விட்டுவிடுவதாவென்று கேட்கலாம். இல்லை. வீட்டில் திடமாயிருப்பவர் யாராவது ஒருவர் அவனுக்குவேண்டிய சிசுருஷை செய்துவரவேண்டும். அப்படி செய்பவர் கைகளை நன்றாய் கழுவிக்கொள்ளவேண்டும். வீட்டில் வேறுயாரும் நோயாளியின் அருகில் செல்லக்கூடாது. அவனது துணி, பாத்திரங்களை தண்ணீரில் கொதிக்கவைக்காமல் புழங்கக்கூடாது. இதுமட்டுமல்ல! இவையெல்லாம் செய்தபோதிலும் ஈ நம்மை சும்மாவிடாது. காலரா பேதியிலும் வாந்தியிலும் உட்கார்ந்து நமது ஆகாரத்திலும் மொய்த்து நமக்கு காலராவை உண்டுபண்ணிவிடும்.

இதற்காக நாம் செய்யவேண்டியது இரண்டுதான். ஆகாரத்தை ஈ மொய்க்காமல் மூடிவைப்பது ஒன்று. இரண்டாவது நோயாளியின் பேதியையும் வாந்தியையும் ஒரு சட்டியில் ஏந்தி உமியுடன் கலந்து உடனே எரித்து விடுவதுதான். அப்படிச் செய்தால் அதில் ஈ மொய்த்து நமக்கு வியாதியைப்பரவச் செய்ய அவகாசமேயிராது. இன்னும் ஏதாவது உண்டோ? இரண்டு சிறுகாரியங்கள்தான். எப்பொழுதும்கொதிக்கவைத்த ஜலத்தையே குடிப்பதும், உடனே காலரா வராமல் ஊசிக் குத்திக்கொள்ளுதலும்தான்.

பெருஞ்சளிச்சுரத்தைத் (Influenza)
தடுப்பதற்கு, மூக்கைக்கழுவும் விதமும் அதின் பிரயோஜனமும்.

பெருஞ்சளிச்சுரம் (Influenza) வராமல் தடுப்பதற்கு மூக்குத்துவாரங்களையும் தொண்டையையும் கழுவுவது நலம் என்று சர்க்காரார் சிபாரிசுசெய்கிறார்கள். கழுவும் விதத்தைப் பற்றி அடியில்வரும் விபரம் யாவருக்கும் தெரியும்படி வெளியாக்கப்பட்டிருக்கிறது:—

(1) ஒரு சிறு கரண்டியளவு உப்பை ஒரு முக்கால் புட்டி வெந்நீரில் கரைத்துக்கொள்;

(2) உப்புக்கரைத்த நீரில் கொஞ்சம் எடுத்துதொண்டையில் படும்படி வாயால் அலசிக்கொப்பளிக்கவும்;

(3) பாக்கியிருக்கும் உப்புக்கரைத்த நீரை ஒரு சட்டியில் வார்த்துக்கொள்;

(4) அந்த உப்புக்கரைத்த நீரில் மூக்குத்துவாரங்களை அமிழ்த்து;

(5) தொண்டையில் போய் படுமட்டும், மூக்குத்துவாரங்களின்வழியாய் உப்புக்கரைத்த நீரை உள்ளே சுவாசமூலமாயிழுக்கவும்;

(6) பின்பு சட்டியிலிருந்து தலையை மேலே தூக்கி மூக்குத் துவாரங்களிலுள்ள நீர் சட்டியில் விழும்படிச்செய்;

(7) இவ்விதமாய், ஒருதடவைக்கு இரண்டு மூன்றுதரம் செய்யவும்.

இவ்விதிகளின்படி தினந்தோறும் நான்கு அல்லது ஐந்து தரம் செய்யவேண்டும். தென் ஆப்பிரிக்காவில், கடைசியாய் இக்கொள்ளை நோய் பரவியிருந்த காலத்தில் மேற்கூறிய முறையைக் கையாடி வந்ததில் அதிக நன்மை உண்டானதாகக் கூறப்பட்டிருக்கிறது. உதாரணமாக, இந்தத் தொத்துவியாதிக்காரர்களோடு கூடவேயிருந்த, பெரும்பாலும், வியாதிக்காரர்களுக்கு உபசரணை செய்யும் பெண்களாகிய 91 பெயர்களில் 3 பெயர்களுக்குமட்டும்தான் இந்த வியாதி கொஞ்சம் இலகுவாய் வந்தது.

டாக்டர் எ. சொக்கலிங்கம் எல் எம். பி.
சுகாதாரக் காப்பாளர், முனிசிபாலிட்டி, மன்னார்குடி.

குஷ்டரோகம் (பெரும் வியாதி)

இந்தியாவில் 10 லக்ஷம் ஜனங்கள் இந்த வியாதியினால் வருந்துகிறார்கள். குஷ்டரோகமென்பது ஒரு பயங்கரமான வியாதி. அந்த வியாதி ஆரம்பிக்கும்போது வியாதிக்காரனுக்குத் தெரியாமலே கொஞ்சங் கொஞ்சமாக அதிகப்பட்டுக்கொண்டுவருகிறது. கடைசியில் அது உடம்பு முழுவதும் பரவி அந்த மனுஷனுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் அருவருப்பு உண்டாக்குகிறது. வியாதிக்காரனுடைய கைவிரல் கால்விரல் முதலியன விழுந்துபோய் வேலை செய்யமுடியாமல் போகிறது. கையிலும், காலிலும் புண்கள் உண்டாகின்றன. முகம் ரூபம்மாறி தோல் முழுதும் விகாரமாய் போகிறது. இந்த வியாதி கடவுளுடைய சாபத்தினால் அல்லது கர்ம பாவத்தினால் உண்டாகிறது என்று சாதாரணமாய் ஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள். இருந்தபோதிலும் இந்த வியாதி ஒருவிதமான தொத்துவியாதி. மற்ற தொத்துவியாதிகளைப்போல் சிறு கிருமிகளால் உண்டாகிறது. ஆனால் இது ஒரு

வரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு பரவுகிறதற்கு அநேக காலம் பிடிக்கிறது. குஷ்டரோகிகளுடைய பிள்ளைகளுக்கு பிறக்கும் போது அந்த வியாதி கிடையாது. அந்தப் பிள்ளைகளை தனிமையாக வளர்த்தால் அந்த வியாதி அவர்களிடத்தில் காணப்படாது. ஆனால் அந்தப் பிள்ளைகள் தங்கள் பெற்றாரோடு கலந்து ஜீவித்தால் சில வருஷங்களுக்கு பின்பு அந்த வியாதி சாதாரணமாய்க் காணப்படும். காரணம் தங்கள் பெற்றோரிடமிருந்து தொத்திக் கொள்வதால் தான். அம்பட்டர்கள் சில சமயங்களில் குஷ்டரோகிகளுக்குச் சவரம்செய்து அதே கத்தியினாலே சுகமுள்ளவர்களுக்கும் சவரம் செய்கிறார்கள். அப்போது அந்தக் கத்தியினால் ஒரு சிறுகாயம் பட்டாலும் அதின் வழியாய்க் குஷ்டரோகக் கிருமிகள் உள்ளே சென்று அந்த வியாதியை வருவிக்கின்றது. சில ஊர்களிலே பலகாரம் செய்து விற்கிறவர்கள் குஷ்டரோகிகள். இவர்கள் மூலமாய் இந்த வியாதி மற்றவர்களுக்கு பரவுகின்றது.

குஷ்டரோகம் சாதாரணமாய் எல்லாருக்குமே வராது. ஆனால் அது யாருக்குவரும், யாருக்கு வராது என்று சொல்ல முடியாது. ஆகையால் எல்லாருமே இதைப்பற்றி ஜாக்கிரதையாயிருக்கவேண்டும். நல்ல ஆரோக்கிய முள்ளவர்களுக்கு இந்த வியாதி இலேசாய் வருகிறதில்லை, நல்ல சாப்பாடு இல்லாதவர்களுக்கும், அசுத்தமான சரீரம், உடை, வீடு முதலியவை உடையவர்களுக்கும், சில வியாதிகளாகிய உஷ்ணப் புண்ணு, முறைக்காய்ச்சல், கொக்கிப்புழு இவைகளால் பலகீனப்பட்டு போனவர்களுக்கும் குஷ்டரோகம் இலேசாய் தொத்துகின்றது.

நாம் இந்த வியாதியைப்பற்றி மிகவும் ஜாக்கிரதையாயிருக்க வேண்டும். அதற்குப் பயப்படக்கூடாது. ஏன் என்றால் இந்த வியாதி ஆரம்பிக்கும்போது சாதாரணமாய் அதைச் சுகப்படுத்தக்கூடிய ஒரு மருந்து புதியதாய் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

இந்த வியாதி தோன்றும்போது அறிகுறி என்னவென்றால்

1 முகத்திலாவது தேகத்திலாவது ஒரு சிறு படை தோன்றும். அதிலே நோவாவது, நமைச்சலாவது இருக்காது. அது கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பெரிதாகிப்பரவும். விசேஷமான அடையாளம் அந்தப்படையிலே தொட்டுப்பார்த்தால் சுமரணை இராது. குத்திப்பார்த்தாலும் நோவு இராது. வியாதி ஆரம்பிக்கும்போது ஊசிகுத்திக்கொண்டுவந்தால் சுகப்படலாம்.

இந்த பயங்கரமான வியாதியை நமக்கு வராமலும் தேசத்தில் இல்லாமலும் செய்ய பின்வரும் முறைகளை கையாடவேண்டும்.

1 தினந்தோறும் ஸ்நானம்செய்து வஸ்திரங்களைத் துவைத்துக் கட்டவேண்டும்.

2 குஷ்டரோகிகளோடு சேர்ந்துப் பழகவாவது அவர்களிடமிருந்து எதையும் வாங்கவாவது கூடாது.

3 அம்பட்டன் நமக்குச்சவரம் செய்யும் முன்னே கத்தியை ஒன்ருய் கொதிக்கிற தண்ணீரில்போட்டு சுத்தம் செய்த பிற்பாடுதான் க்ஷவரம் செய்துகொள்ளல் வேண்டும். சொந்தச் க்ஷவரக்கத்திவாங்கிக்கொள்வது மிகவும் நல்லது.

4 மேற் சொன்ன குஷ்டரோக அறிகுறிகள் ஏதாவது தென்பட்டால் உடனே நல்ல வைத்தியரிடம்போய் இது குஷ்டரோக வியாதிதாஞ அல்லவா வென்று பரிசோதித்துப் பார்க்கவேண்டும். குஷ்டமாயிருந்தால் உடனே வேண்டிய சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

5 குஷ்டரோகிகளை நாம் இருக்கும் வீடுகளில் வசிக்க இடம் கொடுக்கக்கூடாது.

6 குஷ்டரோகிகளுடைய பிள்ளைகளை ஒரு வருஷத்திற்குள்ளே பெற்ருேரிடமிருந்து பிரித்துச் சொந்தக்காரர் வீட்டில் வளரும்படி ஏற்பாடு செய்யவேண்டும்.

7 குஷ்டரோகிகள் விவாகம் செய்துகொள்ளுவது சரியல்ல,

[பாரதி பிரஸ், மன்ஞர்குடி.]

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக் கல்விப் பிரசுரம் 1. சுகாதாரம் 6.

வியாதியும் சிகித்ஸையும் விரதமும்

ஆசிரியர்:— எஸ். சிவசுப்பிரமணிய ஐயர், டாக்டர்,
ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரி முனிசிபாலிட்டி, மன்னார்குடி.

1. (1) ஜுரம்:—இதில் வலி அதிகமாகயிருந்தால் வாத ஜுரமென்றும், கைகால் எரிச்சல், சரீர சந்தாபம், நீர் எரிச்சல் முதலியவைகளிருந்தால் பித்தஜுரமென்றும் உடம்பில் கனம், தலை கனம், ஜலதோஷம் முதலியவைகளிருந்தால் கபஜுரமென்றும், இவைகளே ஒன்றுக்கொன்று சேர்ந்திருந்தால் பித்த வாத ஜுரம் என்றும், கபவாத ஜுரமென்றும், மூன்று ஜுரங்களுடைய லட்சணங்களுமிருந்தால் சன்னிபாத ஜுரமென்றும், மற்றும் சததஜுரம், ஸந்ததஜுரம், முறை ஜுரம் என்று அநேக வகைகள் இருக்கின்றன. அவையவைகளுக்கு தகுந்தபடி தோஷம் எவ்விதமிருக்கிறதோ அதற்குத் தகுந்தாற்போல் வாதஜுரமானால் பேதிக்கும், பித்தஜுரமானால் வாந்திக்கும், கபஜுரமானாலும் வாந்திக்கும் கொடுக்கவேண்டியது. பிறகு ஜுரம் படியும்படியான மருந்துகள் கஷாயங்களோ மாத்திரைகளோ பஸ்ப செந்தூரங்களோ கொடுக்கவேண்டியது. பொதுவாக பேதியாகவேண்டுமானால் பேதிமருந்தும், வேர்வையுண்டாக ஸ்வேதஸ்நாநம் முதலியதும் செய்யவேண்டும். தலைவலிக்கு முலைப்பால் பத்து, வேப்பங்கொட்டை சதகுப்பை சாம்பிராணி சுக்கு இவைகள் பத்தும் போடவும். ஜுரம் தணிய ஜுரமாத்திரைகள், குடுசி கஷாயம் பார்ங்கியாதி கஷாயம் லிங்க செந்தூரம்முதலியவைகள் கொடுக்கவும்.

(2) அதிஸாரஸந்நிபாத ஜுரம்:— ஜுர ஆரம்பத்திலேயே வாந்தி, ஆகாரம் வயிற்றில் தங்காமை இவைகள் இருக்கும். நாடி படபடக்கும். தேகம் உஷ்ணமடையும். ஒருவாரத்துக்குப் பிறகு நோயாளி படுத்த படுக்கையாய்விடுவான். பசியிராது. காலையில் ஜுரமிருக்கும். பேதியாய்க்கொண்டிருக்கும். வெளிப்போக்கு மஞ்சளாகவும் நாற்றமுள்ளதாகவும் இருக்கும். வயிற்றில் வலது பக்கத்தில் வலியிருக்கும். படபடப்பும் சத்தமுங்கூடயிருக்கும். 8 நாளுக்கும் 12 நாளுக்கும் மத்யகாலத்தில் மார்பு, வயிறு,

முதுகு, முதலிய விடங்களில் இவ்வியாதியின் அரிகுறியாக சிறிய சிகப்பு கொப்பளங்கள் காணும். அதை அமுக்கினுல் மறைந்துவிடும். சில சமயங்களில் இரண்டாவது வாரத்தில் நினைவு தடுமாற்றமும் உண்டாகும். சரீர விகாரங்களும் உண்டாகும். ஜுரம் அதிகமானுல் நாவு தடித்துவிடும். உலர்ந்துவிடும் சிவந்துவிடும். வெடிப்புகளும் உண்டாகும். பற்களில் ஏடுகள் படியும். உதடுகள் உலர்ந்துவிடும். வியாதியஸ்தன் வெகு சிக்கிரத்தில் மெலிந்துவிடுவான். ஸ்மரணை தப்பிவிடும். கண் பெரிதாகிவிடும், மூக்கிலிருந்தும் மலத்திலும் ரத்தம் வெளிப்படும். மலஜலங்கள் வியாதியஸ்தன் இச்சை இல்லாமலேயே வெளிப்படும். வாய் உளரும் உடம்புவலி தாங்கமுடியாமல் இருக்கும். இவைகளிருந்தால் கெடுதல். அதற்காக நல்ல பரிசுத்தமாக உள்ள படுக்கையில் படுக்கவேண்டும். வாய், பற்கள், முதலியவைகளை சுத்தமாகவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். மற்றபடி சாதாரண ஜுரங்களுக்கு தக்கபடியே மருந்துகள் கொடுக்க வேண்டும்.

(3) சந்ததஜுரம்:— இது முறை ஜுரம் எப்படியோ அப்படியே இருக்கும். சில சமயங்களில் முறை நன்ருகத் தெரியாது. நாட்பட சரீரம் மெலிந்துவிடும். இந்தஜுரம் 7 நாள் இருக்கும். நாடி படபடக்கும். ஸ்வாஸம் கஷ்டப்பட்டுவரும். முதல் நாள் நீங்கி 2-வது நாட்களில் ஜுரம் கடுமையாக இருக்கும். அதற்குத்தகுந்த சிகிச்சை செய்யவேணும். மலம் மஞ்சளாக போகிறவரையில் சில நாட்களுக்கு அச்வகந்தா சூர்ணம் அச்வகந்தா கஷாயம் கிராதாதிகஷாயம் முதலியவைகளும் மற்றும் ஜுரமருந்துகளும் கொடுக்கவேண்டும். தேகம் உஷ்ணமாக இருந்தால் ஜுரமாத்திரைகள் ஸப்தபர்ன கஷாயம் இவைகள் கொடுக்கவேணும்.

2. கிராணி:— வலியில்லாமல் பேதி அதிகாலையில் உண்டாகும். வெளிப்போக்கு வெள்ளையாகவும், ஜலயாகவும் இருக்கும். சாதாரணமாக சுண்ணும்பு நீர்போல நுரையுடனிருக்கும் வியாதி முற்றினுல் ஆகாரத்துக்கு பிறகும் காலையிலும் பேதியாகும். அதிக நாற்றமுடையதாகயிருக்கும். அஜீர்ணத்தினுல் உண்டானதுபோலிருக்கும். நாடி களைத்துப்போய் மெதுவாக அடிக்கும். நாக்கு தடித்து இருக்கும். ஈரலில் கஷ்டமிருப்பதாக நோயாளி சொல்லுவான். அதை உடனே தடுக்கவேண்டும். இல்லையானுல் வியாதியஸ்தன் படுத்துவிடுவான். அதிக தடவை பேதியாவதால் பலங் குறைந்துவிடும். இந்த பேதி சிதபேதியாகவும் எற்படும். பிறகு மரணமும் சம்பவிக்கும்.

இதின் சிகிதஸையாவது:— முக்யமாக ஆகாரத்தில் கவனம் செலுத்தவேண்டியது. அதே சிறந்த சிகித்ஸை. ஆகா

ரங்களெல்லாம் ரொம்ப புளிப்புள்ளதாகவே இருக்கவேண்டும். நன்ருக காய்ச்சப்பட்ட பால் மோர் தரலாம். இந்த ஆகாரத்தையும் மணிக்கொருதடவை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கொடுக்க வேணும் வியாதி முற்றிவிட்டால் வெறும் மோருமாத்திரம் கொடுக்கவேணும். நோயாளி எவ்வளவு சாப்பிடுவானே அவ்வளவுதான் கொடுக்கவேண்டும். பேதி நிற்காமல் போனுல் அபினியை கொடுக்கவும் தாடிமாஷ்டக சூர்ணம் கபித்தாஷ்டக சூர்ணம் முதலியவைகளும் கொடுக்கலாம்.

3. காசம்:— (க்ஷயரோகம்) அடிக்கடி இருமல், இரைப்பு, சில சமயம் கபத்துடன் ரத்தம் வருதல், மார்புபக்கங்களில் வலி முதலியவைகள் இருக்கும். அக்னிமாந்தியம் இருக்கும். மலபந்தமும் சிலசமயமிருக்கும்.

இதற்கு தாளீசமத்ராதி சூர்ணம் ஏலதி சூர்ணம் அகஸ்ய ஹரிதகி சியவனப்ராசம் பவளபஸ்பம் திராக்ஷாரிஷ்டம் வாஸாகிருதம் அரிஷடம், க்ஷாரம் முதலியவைகளும் மற்றும் புஷ்டியுள்ள ஆகாரங்களும் கொடுக்கவேணும்.

4. (1) ஜலதோஷத்தினுல் உண்டாகும் ஜுரம்:— (இன்புளுயென்ஸா) இந்த ஜுரம் ஜலதோஷத்தினுல் உண்டாகிறது. முதலில் ஜலதோஷமிருக்கும். பிறகு திடீரென பலக் குறைவு, உற்சாகமில்லாமை, சோர்வு, ஜுரத்தில் அதிக கவலை இவைகள் ஏற்படும். இருமல் சாதாரணமாக இருக்கும். மார்சளி ஸ்வாஸப்பையின் வீக்கம் இவைகளும் இருக்கும்.

(2) நோயாளியை நன்ருக காற்றுவரக்கூடிய ஒரு குளிர்ந்த அரையில் படுக்கவைக்கவேண்டியது. ஆனுல் காற்று வேகமாக அடிக்கக்கூடாது. முதலில் ஜுரத்தையும் மலச்சிக்கலையும் நீக்க மருந்து கொடுக்கவேண்டும். ஜுரமாத்திரைகள், சுதர்சன சூர்ணம் இவைகளைக் கொடுக்கவேண்டும். இருமலுக்கு வாஸாஸ்வரஸத்தையும், பலவிர்த்திக்கு திராட்சாரிஷ்டத்தையும் கொடுக்கலாம். பிறகு சரீரபலத்துக்கு பால் சாதம் முதலியவை கொடுக்கலாம். மாருசளி முதலியவைகளுக்கு கபத்தை வெளிப்படுத்தக்கூடிய ஔஷதங்கள் கொடுக்கவேண்டும்.

5. (1) அஜீரணம்:— சரியாக பக்குவமாகாததை சாப்பிடுவதாலும், அழுகிப்போனதை சாப்பிடுவதாலும், மனதுக்கு பிரியமுள்ளதல்லாத ஆகாரத்தை சாப்பிடுவதாலும் இந்த ரோகம் உண்டாகிறது.

(2) அதிகமாக சாப்பிட்டதினுல் உண்டான அஜீர்ணமாக இருந்தால், ஆகாரத்தை ஜீர்ணம் செய்யும்படியான மருந்துகளையும் மலச்சிக்கலினுல் உண்டானதாகஇருந்தால், அபயாமோதகம்

திருவிருத்து சூர்ணம், லேகியம் முதலியவைகளும், மார்பு எரிச்சல் புளித்தயேப்பம் இவைகளிருந்தால், சுக்குவென்னீர் ஹிங்கு அஷ்டக சூர்ணம் முதலியவைகளையும் வயிற்றுவலி, பேதி, உப்புசம் இவைகளிருந்தால் தீபனகுடிகை, சங்கவடீ, கிரவ்யாதரஸம் முதலியவைகளையும் கொடுக்கவேண்டும்.

6. மார்சளி:— சீதளத்தினுல் கபரோகம் உண்டாகின்றது. சாதாரண ஜலதோஷத்தில் மார்சளி ஆரம்பிக்கும். மூக்கில் வேதனையும், கைகால்கள் சிறிது சீதளமும், வலியும், முதலில் உண்டாகும். ஜுரம் இருப்பதுபோல் தேக உஷ்ணம் சிறிது அதிகமாக இருக்கும். கைகால்கள் ஓய்ச்சல், தலைவலி, தடித்த நாக்கு, பசியில்லாமை, ஓய்வில்லாமை இவைகள் காணப்படும். மார்பு எலும்பின் பின்புறம் வலி உண்டாகும். மார்பு அடைப்பதைப்போல் இருக்கும். முதலில் வரண்ட இருமலும் கோழையில்லாமையும் கஷ்டமான ஸ்வாஸமும் ஏற்படும். பிறகு ஜுரம் அதிகரிக்கும். நாடி வேகமாக அடிக்கும். நாலு ஐந்து தினங்கள் கபம் அதிகமாக வரும். கபம் வரும்போது ஸ்வாஸமும், மார்பில் படபடப்பும் இருக்கும். ஒருவித ஓசையும் இருக்கும்.

ஸ்நாநம் கூடாது. அவசியமானுல் உஷ்ண ஜலத்தில் செய்யவேணும் கை கால்களுக்கு வெந்நீரினுல் ஒத்தடம் கொடுக்கவேணும். உஷ்ணசாந்தி கஷாயம், இலேசான ஆகாரம், பால் முதலியவை உட்கொள்ளவேண்டும். படுக்கையில் ஓய்வும் சாந்தியும் இருக்கவேண்டும். குளிர்ந்த காற்று மேலே படவொட்டாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளவேண்டும். மார்பில் வலி வீக்கம் இருந்தால் ஆளிவிரை பத்துபோடுவது நலம். முதலில் அவசியமானுல் ஆமணக்கெண்ணெய் கொடுத்து சரீரத்தை சுத்தம் செய்துகொள்வது நல்லது. வலி இருந்தால் வாஸாவலேகியம் கண்டகாரிலேகியம் கபஹாரமான கஷாயங்கள் இவைகளை கொடுக்கலாம். தாளீசபத்திராதி சூர்ணம், மாத்திரை இவைகளும் கொடுக்கலாம்.

7. மார்பு அடைப்பு:— வலியினுல் ஆவேசமும், மூர்ச்சித்தலும் உண்டாகும். சுவாச அடைப்பினுல் மிகுந்த பீதியும் உண்டாகும். இந்த வியாதி சாதாரணமாக நடுவயதுள்ளவர்களுக்கே வரும். முதலில் இசிவுடன் மும்முரமாய் வரும். ஒருவன் கடினமானவேலை செய்தாலாவது உயர்ந்த இடங்களில் ஏறும்போதாவது அதிகமாக ஆகாரத்தை உட்கொண்டாலாவது ஏற்படும். சமயமில்லாமல் திடீரெனவரும் மாதக்கணக்கிலும், வருஷக்கணக்கிலும், வரும்.

சாப்பாட்டு விஷயத்தில் ரொம்ப கவனம் செலுத்த வேண்டும். இரைப்பு, வேகமான ஸ்வாஸம் உண்டாகக்கூடிய வேலைகளை செய்யக்கூடாது. அடிக்கடி சிறிது சிறிதாக ஜாதிபத்திரி சூர்ணம், ஆனந்தபைரவ மாத்திரை இவைகளை கொடுத்து வரவும். அதிக ஆகாரத்தால் உண்டாயிருப்பின் வாந்திக்கு மருந்துகள் கொடுக்கவும். மலச்சிக்கலும் சில சமயங்களில் ஏற்படும். அதற்கு பேதிமருநதுகளை கொடுக்கவேண்டும் மார்பில் வலி இருந்தால வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுக்கவேணும். கடுகு பத்து போடலாம்.

8. கீல்வாயு:— இவ்வியாதி சாதாரணமாக பெரிய பூட்டுகளிலேயே பீடிக்க ஆரம்பிக்கும். அப்பூட்டுகள் வீங்கி சிவந்து அப்படி இப்படி அசைக்கமுடியாமல் போய்விடும். அவைகளில் நமக்குத் தெரியாமல் ஏதாவது இடித்துவிட்டால் வலிதாங்க முடியாது விசேஷமாக இவ்வாயுவானது குளிர்காற்று மேலே பட்டால் உண்டாகிறது. ஜுரம், நாக்குத்தடிப்பு, படபடப்பு நாடி வேகமாகஅடிக்கும். நீர்சரியாக இறங்காது. இறங்கினாலும் கொஞ்சமாகவும், சிவப்பாகவும் இருக்கும்.

நோயாளிக்கு ஓய்வு கொடுக்கவேண்டும். சீரத்துக்கு உஷ்ணம் உண்டாக கம்பளி முதலியவைகளால் மூடவேண்டும். வலியுள்ள பூட்டுகளில் கசகசா அல்லது ஸர்ஜிகாக்ஷார நீரில் துணிகளை நனைத்து மேலேவைத்து கட்டவும். மற்றும் பிண்ட தைலம் நாராயண தைலம் முதலிய வாயுவை போக்கும் தைலங்களைக்கொண்டு நன்றாக தேய்த்துவிட்டு தழுதாழை வாத முடக்கி முதலிய பச்சிலைகளை ஜலத்தில் போட்டு காய்ச்சி அந்த ஜலத்தால் ஒத்தடம்கொடுத்துவர வலிகுறையும். மேற்கொண்டு அமுக்கிராகிழங்கு, முருங்கப்பட்டை, சுக்கு இவைகளை ஊமத்த இலைச்சாற்றில் அரைத்து கொதிக்கவைத்து பத்துபோட வீக்கம் வலி இவைகள் போகும். புனர்ணவாதிகஷாயம் கோக்ஷுராதி குடிகை ராஸ்னாதிசூர்ணம் இவைகளையும் யோகராஜகுக்குலு வாதராட்சஸயம் முதலியவைகளையும் கொடுக்கலாம். மலச்சிக்கல் இருந்தால் முதல் மலச்சிக்கலை ஆமணக்கெண்ணை முதலியவைகளைக்கொண்டு நிவர்த்திசெய்து மேற்கொண்டு மருந்துகளை கொடுக்கவேண்டும்.

9. (1) மூர்ச்சைரோகம்:— நோயாளி மூர்ச்சித்து பிரக்ஞை அற்றுப்போய் சப்தத்துடன் ஸ்வாஸம், வாயில் நுரைதள்ளுதல் இவைகளால் இவ்வியாதியை கண்டுகொள்ளலாம். பற்கள் சட்டிக்கொள்ளும் யாதொன்றையும் சாப்பிடமுடியாது. முகம் வெளுத்து கண்கள் உள்ளே சென்றுவிடும். கைகால்கள் சில சமயங்களில் வெறித்துப்போய் அசைவில்லாமலும் சிலசம

யம் ஒரு பக்கமாக இழுத்துக்கொண்டும்போய்விடும். மலச்சிக்கல் ஏற்படும். அல்லது தனக்கு தெரியாமலே மலம் வெளிப்படும். இதே மாதிரி மூத்திரம் தன்னையறியாமல் வெளிப்படும். இல்லையாகில் அடைப்பட்டிருக்கும். இப்படி மூர்ச்சை போவது இரண்டு அல்லது 3 மணி இருக்கும். சிலசமங்களில் நாள் பூராகவும் இருக்கும்.

(2) இம்மூர்ச்சையானது கள்சாராயம் முதலியவைகளை சாப்பிடுவதால் உண்டாகும். அப்போது உடம்பு அசைவற்று இருக்கும். அபினி முதலிய போதை வஸ்துக்களை சாப்பிடுவதால் ஏற்படும். அப்போது பிரக்ஞை இருக்காது. காக்கை வலிப்பு என்னும் அபஸ்மார வியாதியிலும் மூர்ச்சை ஏற்படும். ஆனால் இன்ன காரணத்தால் உண்டானது என்பதை அறிய வேண்டும் (இந்த ரோகத்துக்கும், இதர காரணங்களால் உண்டாகும் ரோகத்துக்கும் வித்தியாசமானது.) சாராயம் முதலிய குடியால் உண்டாகும் மூர்ச்சையில் வியாதிஸ்தன் தன் நிலமை அறிந்தவனாக இருப்பான். வாயில் குடித்த பதார்த்தத்தின் நாற்றமிருக்கும். இவைகளாலும் இரண்டு விழிகளும் ஒரேரீதியாக இருக்கும். மற்றதிலே ஒவ்வொரு விழியும் சிறிதும் பெரிதுமாக இருக்கும். அதிலிருந்து வேறுவியாதியென தெரிந்துகொள்ளலாம்.

(3) அபினி சாப்பிட்ட மயக்கத்தில், வியாதிஸ்தனுக்கு ஞாபகசத்தி இருக்கும். அவன் வாயில் அபினி சாப்பிட்ட நாற்றம் இருக்கும். அபினிசாப்பிட்டவனை சீக்கிரம் எழுப்பிவிடலாம். மற்றவனை எழுப்ப முடியாது. அதனாலும் வேறுவியாதி என தெரிந்துகொள்ளலாம்.

(4) காக்கை வலிப்பில் உள்ள மூர்ச்சை சாதாரணமாக இருக்கும். இந்த நோயானது சப்தத்துடன் இருக்கும். காக்கை வலிப்பில் நோயாளியின் கண்கள் இரப்பையின் கீழ்போய்விடும். விழிகள் காணப்படாமல் கண்கள் வெளுத்து இருக்கும். அவன் கீழேவிழும்போது கூக்குரலிடுவான். மூர்ச்சா ரோகத்தில் அவ்விதமொன்றும் இராது.

(5) இதற்கு நல்ல ஓய்வுகொடுக்கவேண்டும். தலையையும் புஜங்களையும் வலது பக்கம் கீழேயிருக்கும்படி செய்யவேண்டும். மயக்கமாக கீழேவிழுந்துகிடக்கும்போது மருந்துகள் ஒன்றும் கொடுக்கக்கூடாது நெற்றியில் நல்ல குளிர்ந்த ஜலத்தைக் கொண்டு ஒத்தடம் கொடுக்கவேண்டும். நோயாளியின் கால்களை 10, 15 நிமிஷம் வென்னீரில் வைத்திருக்கவேண்டும். சரீரத்துக்கும் உஷ்ண ஜலத்தால் ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். ஆட்டுச் சதையில் கடுகு பத்துபோடலாம். மூத்திரப்பையில் உள்ள

நீரை வெளிப்படுத்தவேண்டும். சுகபேதி மாத்திரைகள் அக்னி துண்டிரசம் முதலியதுகளும் கல்யாணகிருதம் முதலியவைகளும் கொடுக்கலாம். லேசான ஆகாரம் கொடுக்கவேண்டும்.

10. உபவாசம்:— ஆரோக்யத்துக்கு உபவாசமும் மிக்க அவசியமாகிறது. நம்முடைய உடல் கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட ஒரு யந்திரம் அதின் இயற்கையான அநேக பாகங்கள் இதர பொருள்களால் தடுக்கப்படாமலிருந்தால் அது வாழ்நாள் முழுவதும் வேலைசெய்யும். அந்நிய விஷ வஸ்துக்கள் (கெட்டகாற்று, புகை, வாசனை வஸ்துக்கள், புகையிலை, காப்பி, டீ, மயக்கத்தை கொடுக்கக்கூடிய கள், சாராயம் முதலியவை) தேகத்திற்குள் நுழையுமே யானல், நம்முடைய சரீரத்துக்கு வலி, வியாதி முதலியவை உண்டாகின்றன. தொண்டைப்புண், ஜலதோஷம், தலைவலி, அஜீர்ணதிஸாரம், ஹிருதய எரிவு அரோசகம், பரு, சிறங்கு, சொரி, பல்வலி, உள்நாக்கு தடித்தல், வாதரோகங்கள், மயிர் உதிர்தல் முதலியவை நிச்சயமாய் உண்டாகின்றன. இவ்வித வியாதிகள் ஏதேனும் உண்டானல், ஒரு நாள் சாப்பாட்டை நிறுத்தி அதற்கு பதிலாக ஏராளமான தண்ணீர் குடிக்கவும் கொஞ்சநேரத்துக்கெல்லாம் தலைவலி உணடாய்விடும். இவ்விதம் தலைவலி வருவதே நம்முடைய தேகத்துக்குள் விஷப்பொருள்கள் நிரம்பியிருப்பதற்கு அத்தாட்சியாகும். நம்முடைய தேகத்தில் விஷப்பொருள் சேர்வதற்கு முக்கிய காரணமாயிருப்பது அளவுக்குமிஞ்சி புசிப்பதும், தேகத்துக்கு ஒத்துக் கொள்ளாத உணவுகளை புசிப்பதுமே. உணவுகளை முழுங்குவதற்கு முன்பு நன்ருய்க் கடித்து மென்று தின்னவேண்டும். நாம் வியாதியால் பீடித்திருக்கும்போது. அவ் விஷப்பொருள்களை நீக்கவேண்டியது அவசியமே. அவ் விஷப்பொருள்கள் அப்படியே உடலில் தங்கிவிடுமானல் உயிருக்கே அபாயம் நேரிடும். நோய்களுக்கு முக்கியகாரணமான விஷப்பொருள்களை வெளிப்படுத்த ஏற்ற மருந்துகளை இயற்கைக்கு உதவி புரியும்படி கொடுக்கவேண்டும். கடினமான மருந்துகளை கொடுக்கக் கூடாது. இயற்கைக்கு உதவிபுரிவதென்பது நோய்களுக்குத் தக்கவாறும், தேகத்துக்குத் தக்கவாறும், உபவாசமிருத்தல் தான். உடலில் உள்ள விஷப்பொருள்களை வெளிப்படுத்தி உதரத்தை சுத்தம் செய்து ஒவ்வொரு அவயவத்தையும் அதனதன் வேலையை ஒழுங்காய்ச்செய்ய ஏவுவதும், உடலை ஆரோக்ய நிலைமையில் நிலைநிறுத்துவதும், உபவாசம் இருப்பது தான். விஷப்பொருளை தோல், மூத்திரக்குண்டிக்காய், குடல் முதலியவை மூலமாய் வெளியாக்க நாள்தோரும் அல்லது ஒரு நாள்விட்டு ஒருநாளாவது ஏராளமான சுத்த தண்ணீரை பருக வேண்டும். தண்ணீர், காற்று, வெயில் முதலியவைகளால் சர்

மத்தின் காரியத்தை விருத்திசெய்யலாம். சர்மத்தின்வழியாகவும் நல்லகாற்று உட்செல்லுகிறது. உபவாசமென்றால் திரவமாயுள்ளதும், கடினமானதுமான எல்லா வுணவுகளையும் விட்டுவிடவேண்டும். தண்ணீர்மாத்திரம் உட்கொள்ளலாம். பலமான நோய்களில் உடனே உபவாசத்தை ஆரம்பிக்கவேண்டும். சாதாரணவியாதிகளில் நாள் ஒன்றுக்கு ஒரு முறைதான் சாப்பிடவேண்டும். இவ்விதம் 3நாள் சாப்பிட்டு அடுத்த மூன்று நாளைக்கு பழங்களையும் சமைக்காத கறிகாய்களையும் சாப்பிடவேண்டும். தண்ணீரைத்தவிர மற்றவைகளை உண்ணாமலிருக்கும் காலம் வரும்வரை ஆகாரத்தை குறைத்துக்கொண்டே வரவேண்டும். உபவாசம் ஆரம்பித்தவுடன் நம்முடைய சுவாஸம் துர்நாற்றமாயிருக்கும். நாக்கில் அசுத்தவஸ்துக்கள் படிந்திருக்கும். இவ்விதம் இருப்பது தேகத்தில் உள்ள அசுத்தப்பொருள்கள் வெளியாவதற்கு அறிகுறியாக இருக்கிறது. உபவாஸம் ஆரம்பித்ததுமுதல் மூன்றுநாளைக்கு ஆகாரத்தில் அதிகவிருப்பமிருக்கும். ஆனால் நாம் ஏராளமான சுத்த தண்ணீரைக் குடித்து மனதை ஒரு நிலையில் நிறுத்தினால் ஆகாரத்தில் விருப்பமே இராது. பட்டினியாயிருக்கும் காலத்தில் மலபந்தம் ஏற்படும். குடலை வெந்நீரால் சுத்தம்செய்யவேண்டும். இந்தக் காலத்தில் அதிகதேகப்பயிற்சி செய்ய இயலாததால் "நடப்பது" என்பதை யாவது வைத்துக்கொள்ளவேண்டும். நாக்கு சுத்தமாயும் உண்மையான பசியும் உண்டானால் உபவாசத்தை விட்டுவிடவேண்டும். முதல் 3 நாட்கள் பழரசத்தை உட்கொண்டு பிறகு பழங்கள், கறிகள், காய்கள், முதலியவைகளையும், அதன்பிறகு ஜெரிக்கக்கூடிய லேசான ஆகாரங்களையும் சாப்பிடவேண்டும். மறுபடியும் விஷப்பொருள்கள் தேகத்துக்குள் தங்காமலிருப்பதற்காக அடிக்கடி உபவாசமிருக்கவேண்டும். உடல் வளர்ச்சிக்கு உணவு, நீர், சுத்தகாற்று, சூரியவெளிச்சம், தேகப்பயிற்சி, ஓய்வு, உபவாசம், முதலியவை முக்யகாரணங்களாக இருக்கின்றன. இதை உத்தேசித்தே நமது முன்னோர்களும். ஏகாதசி, அமாவாசை, கிருத்திகை, ஷஷ்டி முதலிய தினங்களில் உபவாசமிருக்கவேண்டுமென்று விதித்திருக்கின்றனர்.

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக்
கல்விப்பிரசுரம் 1. சுகாதாரம் 3.

உடல் நூல்.

ஆசிரியர்:—பீ. வி. முத்துக்கிருஷ்ண ஐயர், எல். எம். பி.
டாக்டர், மன்னார்குடி.

குறிப்பு: இதில் உள்ள விஷயங்களை உடல் படங்களுடன் படிக்கத் தெளிவாய் விளங்கும்.

மூன்று பாகங்கள்.

நான் உங்களுக்கு உடம்பினுடைய அமைப்பையும் அவை செய்யும் வேலைகளையும்பற்றி சொல்லப்போகிறேன். நம் உடம்பை மூன்று பெரிய பிரிவுகளாகப் பிரிக்கலாம். அதாவது (1) தலையும் கழுத்தும், (2) உடல், (3) கை கால்கள். உடம்பு முழுதும் மேல் தோலால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. தோலை எடுத்துவிட்டு பார்த்தால் தசைகளும் நரம்புகளும், எலும்புகளும் உள்ள அவயவங்களும் தோன்றும்.

உடல்.

2. முதலில் உடலைப்பார்ப்போமானால் அது இரண்டு பாகமாக ஒரு மெல்லிய படுதாவினால் பிரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. மேலறையில் இருதயமும் அதன் இரத்தக்குழாய்களும் சுவாசகோசங்களும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கீழறையில் ஜீரணத்துக்குவேண்டிய கருவிகள் எல்லாமும் மூத்திரகோசமும், மூத்திரப்பையும் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இன்னம் கல்லீரலும் மண்ணீரலும் பாங்கிரியஸூம், அன்னகோசம் சிறுகுடல் பெரியகுடல் உபாங்கங்களும் இருக்கின்றன.

எலும்புகள்.

3. நம் தேகம் எலும்பு மாமிஸம் ஆகிய முக்கிய இரண்டு பாகங்கள் இருக்கின்றன. எலும்புகள்தான் நமக்கு ஒரு உருவத்தையும் மாமிசத்தையும் தாங்கக்கூடியதாக இருக்கின்றன. எலும்பு சட்டத்தைப்பார்ப்போம். மிகவும் முக்கியமான மூளையைத்தாங்குவதற்குத் தலையில் ஒரு பெட்டிபோல் கெட்டியாகவும் அசைவு இல்

லாமலும்உள்ள எலும்புப்பெட்டி இருக்கிறது. அதற்கு அடுத்த படி மார்பில் கூடுபோல் அதில்உள்ள இருதயத்தையும் சுவாச கோசங்களேயும் முதுகு எலும்புகளும், விலாஎலும்புகளும் மார் பெலும்புகளும் காப்பாற்றுகின்றன. இன்னமும் முதுகு எலும்பு களின் மத்தியில் ஒரு துவாரத்தில் முக்கியமான நீண்ட அவயமாகிய ஸ்பைனல்கார்டு மூளேயிலிருந்து அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. பிறகு வயிற்றை சில விலாஎலும்புகளும் இடுப்புஎலும்புகளும் சேர்ந்து காப்பாற்றுகின்றன. கைகளிலும் கால்களிலும் அவைகளின் உப யோகத்துக்குத்தக்கபடி பூட்டுக்களுடன் எலும்புகள் அமைக்கப் பட்டிருக்கின்றன. தலே எலும்பிலும் கீழ்தாடை எலும்பிலும் பற்கள் இருக்கின்றன. விலா எலும்புகள் பன்னிரண்டு. இவை களில் பத்து பின்னுல் முதுகெலும்புடனும், முன்னுல் மார்பெலும் புடனும், இசைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. பாக்கி இரண்டும் முது கெலும்புகளுடன்மட்டும் இசைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. முதுகு நீளமாக சிறு எலும்புகளால் ஒன்றன்மேல் நன்ருக அமைந்து இருக்கின்றன. இந்த எலும்புகள் மேலே தலே எலும்புகளேத் தாங்குகின்றன. கையிலும் காலிலும் அநேகம் எலும்புகள் இருக் கின்றன.

தசைகள்.

4. அடுத்தபடி தசைகளே கவனிப்போம். நாம் நடப்பதற் கும், வேலேகள் செய்வதற்கும், இரத்த ஓட்டத்திற்கும், உணவு ஜீர் ணம் செய்வதற்கும் தசைகள் அவசியம்வேண்டும். ஆகாரம், நல்ல சுத்தமான காற்று, தேகப்பயிற்சி முதலியவைகளால் விருத்திசெய் யலாம். கை, கால், முதுகு, விலா, கழுத்து, வயிறு முதலிய எல்லா இடங்களிலும் தசைகள் இருக்கின்றன. தசைகளில் இரண்டு தினுசுகள் உண்டு. இஷ்டம்போல் வேலேசெய்வது (வாலண்டரி) இஷ்டம்போல் வேலே செய்யாதது (இன்வாலண்டரி) வாலண்டரி தசைகளே நாம் இஷ்டப்படி சுருக்கவும் நீட்டவும் செய்யலாம். உதாரணமாக கையை மடக்க பைஸப் என்ற தசை நாம் இஷ்டப் படி நீட்டி மடக்கிக்கொள்ளலாம். மற்ருென்ருகிய இன்வாலண்டரி தசை நம் இஷ்டம்போல் நீட்டவும் மடக்கவும் முடியாது. உதா ரணமாக இருதயத்தில்உள்ள தசை எப்போதும் நாம் தூங்கும் போதும் நிமிஷத்திற்கு 72-தடவைகள் சுருங்கி நீண்டுகொண்டிருக்

கின்றன. இப்பேர்ப்பட்ட தசையை நம் இஷ்டம்போல் சுருக்கவும் நீட்டவும் முடியாது. தசைகள் வேலைக்காரர்களாகவும், மூளையானது உத்திரவுசெய்கிற எஜமானனாகவும் இருக்கிறது. மேற்படி மூளையையும், தசைகளையும் நரம்புகள் சம்மந்தப்படுத்துகின்றன.

மூளையும் நரம்புகளும்.

5. தலை ஓட்டு எலும்புக்குள்ளும் அதன் தொடர்ச்சியாய் முதுகுஎலும்பு துவாரத்திலும், மூளையும் அதன்கிளையாகிய முதுகு பெருநரம்பும் (ஸ்பைனல்கார்டும்) அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இவைகளிலிருந்து நரம்புகள் உடம்பு முழுதும்சென்று பரவுகின்றன. மூளையும் நரம்புகளும் சரியாக வேலைசெய்யாவிட்டால் தசைகளும் அவயவங்களும் வேலைசெய்யமாட்டா. மூளையானது பல கெட்டியான மண்டைஓட்டு எலும்புகளால் செய்யப்பட்ட ஒரு பெட்டியில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. காலில் ஒரு முள் தைத்தால் உடனே கால் நரம்பானது மூளைக்கு தெரியப்படுத்துகிறது. எஜமானனாகிய மூளைநரம்பின் மூலமாக கைக்கு அந்தமுள்ளை எடுக்கும்படி உத்திரவுசெய்கிறது. உடனே கை அந்த முள்ளை எடுக்கிறது.

இருதயமும், இரத்த ஓட்டமும்.

6. மார்புக்கூட்டில் இருதயமும், சுவாசகோசமும் இருக்கின்றனவென்று முன்னமேயே சொல்லப்பட்டது. இருதயம் மாங்காய் வடிவமானது. மார்பில் இடதுபக்கத்தில் இருக்கிறது. கொஞ்ச தூரம் ஓடிவிட்டு வந்தவனுடைய மார்பில் கையை வைத்தால் படபடவென்று அடித்துக்கொள்ளுவதை உணரலாம். சாதாரணமாக அது இருக்கிறதை நாம் உணருகிறதில்லை. இருதயம் ஒருநிமிஷத்திற்கு 72-தடவைகள் சுருங்கி விரிகிறது. அதன் உள்பாகம் நான்கு அரைகளாக அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றது. நல்ல இரத்தமானது மேலறையாகிய இடது ஆரிக்களுக்கு சுவாசகோசத்திலிருந்து பல்மனரியின் மூலமாக வருகிறது. பிறகு இடது வென்டிரிகளுக்குப் போய் எயோர்டாமூலமாக உடம்புமுழுவதும் பரவி பிறகு அசுத்த இரத்தக்குழாய்கள்மூலமாக வலது ஆரிக்களுக்குவந்து வலது வென்டிரிகளுக்குச்சென்று சுவாசகோசத்திற்குப்போகிறது. ஆரிக்களிலிருந்து வென்டிரிகளுக்குவந்த இரத்தம் திரும்பிப்போகாதபடி மூடி

கதவுகள் இருக்கின்றன. எயோர்டா ஆரம்பத்திலும் பல்மனரி ஆர்டரி ஆரம்பத்திலும் மூடுகதவுகள் இருக்கின்றன. சுத்த இரத்தக்குழாய்கள் உடம்புமுழுவதும் பரவுகின்றன. இவைகள் மேலாக இருக்கும் இடங்களில் விரலைவைத்தால் அவை பெருக்கிறதும் சிறுக்கிறதுந் தெரியும். இருதயமானது சுருங்கும்போது இந்த குழாய்கள் பெருக்கின்றன. விரியும்போது சிறுக்கும். இரத்தம் ஜலரூபமானாலும் அதில் இரண்டுவித சிறு சிறு ஜீவ அணுக்கள் (செல்ஸ்) இருக்கின்றன. அவைகளில் ஒன்றாகிய சிவந்தஅணு ஆகாரத்தையும் பிராணவாயுவையும் கொடுக்கிறது. மற்றொன்றாகிய வெள்ளை அணுக்கள். உடம்பை சுத்திசெய்வதற்கும் வியாதிகளை தடுப்பதற்கும் உபயோகமாகிறது.

உணவும் ஜீரணமும்

7. உணவும், ஜீரணகருவியும், முக்கியம். தேகத்திற்கு உணவு முக்கியமானது. நாம் உட்கொள்ளும்உணவு உதடுகள் முதல் குதம் (சூத்து) வரையில் பலவிதக்கருவிகளால் பலமாறுதல்களை அடைகிறது. வாயில் பற்கள் உமிழ் நீருடன் கடித்துமென்று மிருதுவாக்கி தொண்டையின் வழியாக எபிகளாடிஸ் என்ற குரல் வளையின் மூடுகதவைத்தாண்டி உள்குழல்மூலம் உள்ளகோசத்திற்கு வருகிறது. உள்கோசத்தில் சிலமாறுதல்களை அடைந்து சிறுகுடலின் ஆரம்பமாகிய பிரதாமாந்திரத்திற்கு போகிறது. அங்கு கல்ஈரலிலிருந்து வருகிற பித்தத்துடனும் பாங்கிரிஸிலிருந்து ஒரு குழல் மூலமாகவரும் திராவகங்களுடனும் கலந்து ஆகாரம் உடம்பில் கலப்பற்குத்தக்கபடி ஆகிறது. சிறியகுடல் முழுவதும் சென்று பிறகு பெரியகுடலுக்கு போய் சேருகிறது. இங்கு மறுபடியும் வேறாகமாறி கெட்டிப்பட்டு குதத்தில் தங்கியிருந்து வெளிப்படுத்தப்படுகிது.

மல மூத்திரம்

8. நமது தேகத்தில் செல்லுகிறதும் உண்டாகிறதுமான அசுத்தங்கள் பலவகைகளில் வெளிப்படுகின்றன. முன்சொன்னமாதிரி அசுத்த இரத்தமானது சுவாசகோசத்துக்கு வந்து சுத்தமான இரத்தமாக மாறுகிறது. நாம் காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுகிறோம். உள்ளே இழுக்கப்பட்ட காற்று நமது நாசியில் உள்ள

உரோமங்களால் தூசிகளிலிருந்து வடிக்கட்டப்பட்டபிறகு தொண்டை வழியாகக்குரல் வளைக்குள் செல்லுகிறது. தொண்டையில் இரண்டு பக்கத்திலும் உள்ள சிறுசதைகள் (டான்சில்கள்) காற்றின் சில அசுத்தங்களை சுத்தம் செய்கின்றன. குரல்வளைக்குள் போன காற்றானது, அதனுள்உள்ள சிறுகுழாய்களாக பிரிந்து திராக்ஷக் குலைபோல் உள்ள சுவாசகோசத்தின் (நுரையீரல்) ஒருபாகத்திற்குப் போகிறது. அந்தஇடத்திற்கு இருதயத்திலிருந்து அசுத்த இரத்தம் வருகிறது. இந்த அசுத்த இரத்தத்தின் அசுத்தமாகிய கரியமில வாயுவை கொடுத்துவிட்டு பிராணவாயுவை எடுத்துக்கொள்ளுகிறது கரியமிலவாயு மூச்சு வெளியே விடும்போது வெளியில்போய்விடுகிறது. இவ்விதம் நமது சுவாசகோசங்கள் ஒரு நிமிஷத்திற்கு 18 தடவைகள் காற்றை உள்ளே இழுத்து வெளியே விடுகின்றன. நமது தேகத்தில் உள்ள அசுத்தமானது மூத்திரத்தின் வழியாகவும் கழிகிறது. மூத்திரகோசம் என்று சொல்லப்பட்ட இரண்டு அவயவங்கள் குடல்களுக்குபின் முதுகெலும்புகளுக்கு இரண்டுபக்கத்திலும் பக்கத்திற்கு ஒன்றாக இருக்கின்றன. அவைகள் பார்ப்பதற்கு நீண்டு ஒருபக்கம் வெளிவளைவாகவும், மற்றொருபக்கம் உள்வளைவாகவும் முந்திரிக்கொட்டைபோல் இருக்கின்றன. இதனுள் ஒரு பெரிய நல்ல இரத்தக்குழாயும் அதனிடமிருந்து வெளியே ஒரு பெரிய அசுத்த இரத்தகுழாயும் இருக்கின்றன. தவிர ஒவ்வொன்றிலிருந்தும் ஒரு மூத்திரக்குழல் அங்கு உண்டாகும் மூத்திரத்தை மூத்திரப்பையில் கொணர்ந்து சேர்த்து வைக்கிறது. பிறகு நம் இஷ்டம்போல் நாம் மூத்திரத்துவாரத்தின் வழியாக வெளியில் செலுத்துகிறோம்.

தோல்

9 நம் உடம்பு முழுவதும் தோலினால் மூடப்பட்டிருக்கிறது. தோல் இரண்டுபாகம் உடையது, அதாவது (1) மேல்தோல் (2) உள்தோல் உரோமத்தின்வேரும் வியர்வை உற்பத்திஸ்தானமும் வியர்வைகுழாய்களும் இரத்தகுழாய்களும் நரம்புகளும் உள்தோலில் இருக்கின்றன. சர்மத்திற்கு (தோலுக்கு) மூன்றுவிதமான முக்கிய வேலைகள் உண்டு. (1) வியர்வை மூலமாக உடம்பிலிருக்கிற அசுத்தத்தை வெளியாக்குவதுடன், (2) உடம்பின் உஷ்ணத்தை அதிகப்படாமல் செய்கிறது. (3) மற்றொன்று சில ஆகாரங்களை ஜீரணம் செய்கிறது.

கண்கள்

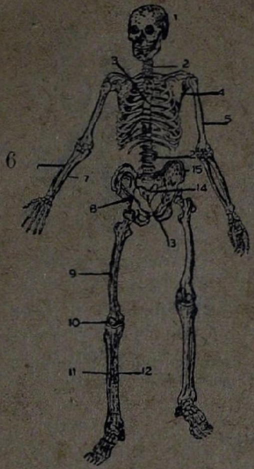
10 கண்கள் இரண்டு. தலை எலும்பில் அதற்கென்று பிரத்தியேகமாக அமைக்கப்பட்ட குவளைகளுக்குள் அமைக்கப்பட்டிருக்கின்றன. கண்களைக்காப்பாற்ற ஒவ்வொன்றிற்கும் இரண்டு இமைகள் இருக்கின்றன. கண்களை வெளிப்பார்வையில் கருப்புவிழி, வெள்ளை விழி என்று இரண்டு பாகமாகப்பிரிக்கலாம். நாம் கருப்புவிழி மூலமாகத்தான் பார்க்கிறோம். கண் ஒரு சிறிய பந்துபோல் இருக்கிறது. உள்ளேபார்த்தால் இரண்டு அரைகளாகப்பிரிக்கலாம் கருப்பு விழிக்குப்பின்னால் ஒரு திரை இருக்கிறது. அது வெளிச்சத்தில் குருகியும் இருட்டில் அகன்றும் காட்டும். அதற்கு பாபா என்று சொல்வதுண்டு. திரையை ஒட்டினாற்போல் பின்னால் கண்ணாடி பில்லை (லென்ஸ்) இருக்கிறது. பின்னரையில் பிம்பங்களின் சாயல்கள் இரட்டினா என்ற ஒரு படுதாவில் படுவதனால்தான் நமக்கு பிம்பங்கள் தோன்றுகின்றன. கண்ணாடிபில்லை சரியாக இல்லாவிட்டால் தூரதிருஷ்டியோ அல்லது சமீபதிருஷ்டியோ பார்க்கக் கஷ்டம் ஏற்படுகிறது அதை கண்ணாடி போட்டுக்கொள்ளுவதனால் திருத்திக்கொள்ளலாம்.

காதுகள்.

11. காதுகள் தலையில் இரண்டுபக்கங்களிலும் இருக்கின்றன இதை வெளிக்காது, நடுக்காது, உள்காது என்று மூன்றுவகையாகப்பிரிக்கலாம். வெளிக்காதின் வழியாகச்செல்லும் சப்தமானது டிரம் என்னும் ஒரு ஜவ்வில் படுகிறது. பிறகு மூன்று எலும்புகள் இந்த ஜவ்வையும் உள்காதையும்சேர்க்கிறது. உள்காதில் மூளையுடன் சேர்க்கப்பட்ட ஒருநரம்பின் மூலமாய் மூளைக்கு சப்தம் தெரிகிறது. மத்திய காதிலிருந்து ஒரு யூஸ்டாசியன் என்ற குழாய் தொண்டையுடன் சேர்த்து காற்றை விடுகிறது. இந்த குழல் சிலசமயங்களில் அடைபட்டுப்போனால் காது நன்றாகக்கேட்காது.

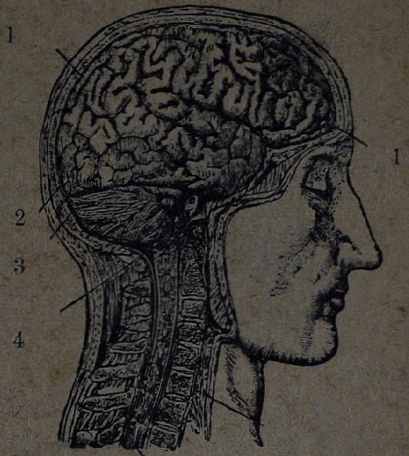
ஸ்ரீ பிரஹந்சுந்தர குசாம்பிகா பிரஸ், திருவிடைமருதூர்.

எலும்புக்கூடு.
(3வது பாரா)



1. மண்டை, 2. கழுத்து எலும்புகள், 3. மார்பெலும்பு, 4. தோள்பட்டை எலும்பு, 5. புஜ எலும்பு, 6. முன் கை எலும்பு (ரேடியஸ்), 7. முன் கை எலும்பு (அல்னு), 8. இடுப்பெலும்பு, 9. தொடை எலும்பு, 10. முழங்கால் சில்லு, 11, 12. கால் எலும்பு.

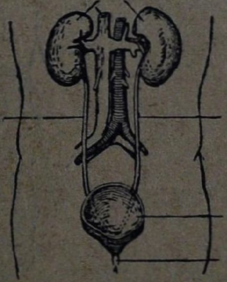
மூளையும் முதுகுநாடியும்
(5வது பாரா)



1, 2. வலது மூளை, 3. சிறு மூளை, 5. முதுகெலும்பு.

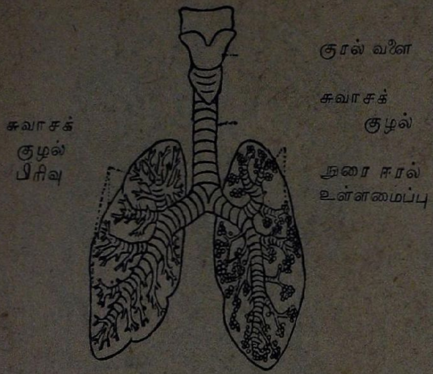
இருதயத்தின் உள் அறைகள்.
(6வது பாரா)

மூத்திரம்
(8வது பாரா)



சுவாசப் பை.

(6வது பாரா)



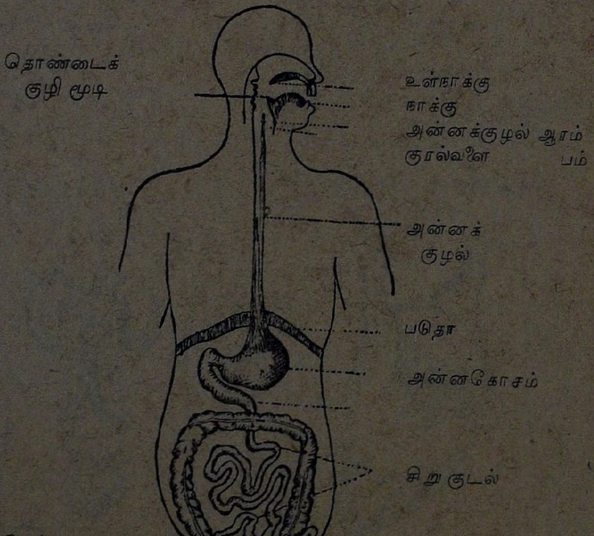
இரத்தத்தில் உள்ள அணுக்கள்.

(6வது பாரா)

குறிப்பு:-சில மட்டமாகவும் சில கோடிவசமாகயும் இருக்கின்றன. சிலதில் உள்பாகம் காண்கிறது.

உணவும் ஜீரணமும்

(7வது பாரா)



இறைவன் துணை

கௌமார குருகுலக் கல்விப் பிரசுரம். 1.

சுகாதாரம் 4

சுத்தவாழ்வு

ஆசிரியர்:—எ. சொக்கலிங்கம், எல். எம். பி.
சுகாதாரக்காப்பாளர், முனிசிபாலிட்டி, மன்னார்குடி.

1. சுகாதாரத்தின் அருமை.

சுகமானது மிகவும் பெரிய நன்மை. நாம் சௌக்கியமாய் இருக்கையில், நம்முடைய சொந்தவேலையைச் செய்யவும் மற்றவர்களுக்கு உதவவும் நம்மால் ஆகும். வியாதியானது நம்முடைய சக்தியை ஒடுக்கி, நம்மைச்சுற்றியிருக்கிறவர்களுக்கு நம்மைச் சுமையாக்குகிறது. சுகமுள்ள ஒரு ஏழைக்கூலியாள் தன்னுடைய குடிசையில் சௌக்கியமா யிருக்கையில், ஒரு தேசத்தை ஆளும் மன்னன் தன்னுடைய அரண்மனையில் பிணிவாய்ப்பட்டு, மிகவும் உபத்திரவங்களை அனுபவிக்கவும் கூடும்.

ஆகையால், சுகத்தைக் காத்துக்கொள்ளும்படி எல்லோரும் பிரயாசைப்படுவது எவ்வளவு அவசியம என்று உங்களுக்குத் தெரியவருகிறதல்லவா? சுகம் கெடும்வரையில், அதன் அருமை ஒருபோதும் நமக்குத் தெரியாது.

2. சுகவீனத்துக்குக்காரணம்.

விதியினாலாவது தற்செயலாயாவது வியாதி வருகிறதென்றும் அதைத் தடுக்க தங்களாலே முடியாதென்றும் சிலர் நினைக்கிறார்கள் விதி அல்லது தற்செயல் என்கிற அப்படிக்கொத்த காரியமே கிடையாது. நம்முடைய சுகம் கெடும்பொழுது, அதற்கு ஏதோ ஒரு முகாந்தரம் இருக்கும்.

வியாதிகள் பேய் கோளாறினாலும், வைசூரி நோய் மாரியம்மாளாகிய துஷ்ட தேவதையினாலும் உண்டாகின்றன என்று இத்தேசத்திலுள்ள அநேக மூடஜனங்கள் நினைக்கிறார்கள்.

நோய்நொடிகள் யாவும் தெய்வத்தின் கோபத்தால் வருகிறதென்றும், நாம் அவைகளால் கஷ்டப்பட்டுத்தான் தீரவேண்டுமென்றும் வேறு சிலர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால் சௌக்கிய நூல்களைப் படித்தோமானால் அது அப்படியல்ல என்று உள்ளங்கை நெல்லிக்கனிபோல் தெளிவாக அறியலாம்.

சௌக்கியமுறைகளை அறிவதனால் உண்டாகும் பிரயோஜனம்:— சௌக்கிய நூலானது சுகத்தை எவ்விதம் பாதுகாப்பது என்பதைப்பற்றிக் கற்பிக்கிறது. வியாதிவராமல் நாம் எவ்விதம் தப்பித்துக்கொள்ளலாம் என்கிற விஷயத்தைக் குறித்தும் அதன் மூலமாக நாம் அறியலாம்.

3. சுத்த ஆகாயம்.

போஜனமாவது பானமாவது இல்லாமல் சில நாட்கள் நாம் உயிரோடு இருக்கலாம். ஆனால் ஆகாயம் இல்லாவிடில் சில நிமிஷங்களுக்குள் நாம் மடிந்துபோவோம். இந்தப்பூவுல கில் பிறக்கும்போது நாம் செய்கிற முதல்காரியம் மூச்சுவாங்கு வது. நாம் செய்கிற கடைசிக்காரியம் மூச்சுவிடுவது. நம்மு டைய ஜனனம் முதல் மரணம் வரையில் நாம் விழித்திருந்தா லும் சரி, நித்திரையிலிருந்தாலும் சரி நாம் இடைவிடாமல் மூச்சு விட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம். ஆகையினால் நம்மை உயிரோடு காப்பாற்றுவதற்கு அதிக அவசியமாயிருப்பது ஆகாயம்தான்.

எவ்விதம் கடலின் அடிவாரம் தண்ணீரால் மூடப்பட்டிரு க்கிறதோ, அவ்விதமே முழுபூமியும் திரண்ட ஆகாயப்படலத்தி னாலே மூடப்பட்டிருக்கிறது. அதன் அடிப்பாகத்தில், ஜலத்தில் நீந்தித்திரிகிற மீன்களுக்கு ஒப்பாக, நாமும் நடமாடுகிறோம்.

ஆகாயம் மேலே போகப் போக மெல்லியதாகிறது. அது ஒரே ஒரு வஸ்துவென்று வெகுகாலத்துக்கு முன்னே ஜனங் கள் நினைத்திருந்தார்கள். இப்பொழுது ஜீவாதாரத்துக்கு முக்கியமான நாலு வஸ்துக்கள் கலந்து ஆகாயம் உண்டாயி ருக்கிறதென்று படிப்பாளிகள் கண்டுபிடித்து இருக்கிறார்கள்.

ஆகாயத்துக்கு மூலமாய் இருக்கிற வாயுக்களை வெவ்வேறா கப் பிரிக்கலாம். அவைகளில் ஒன்றுக்கு பிராணவாயு (ஆக்சி ஜன்) என்று பெயர். இதுவே உயிருக்கு ஆதாரமானது. பிராணவாயு அன்னியில் விளக்கு எரியாது. ஆகாயம் முழுமை யும் பிராணவாயுவாக இருந்தால் அதை நம்மால் தாங்கமாட் டாமல் இறப்போம். ஆகையினால் இதோடு இலவணவாயு (நைட்ரஜன்) என்னும் வஸ்து கலக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற் கும் பிராணவாயுவுக்கும் மிகவும் வித்தியாசம் உண்டு. இது உயிரை ஆதரிக்கத்தக்கதல்ல. எரிகிறவிளக்கை இதற்குள் வைத்தால் உடனே விளக்கு அணைந்துபோகும். உங்கள் கையில் ஐந்து விரல்களில் ஒரு பெருவிரலும் நான்கு சிறுவிரல்களும் இருக்கிறதல்லவா? அதைப்போல ஆகாயத்தின் ஐந்தில் ஒரு பங்கு பிராணவாயுவாகவும் ஐந்தில் நாலு பங்கு இலவணவாயு வாகவும் இருக்கிறது. கொஞ்சம் குறைய ஆகாயமுழுவதும் இந்த இரண்டு வாயுக்களின் சேர்க்கையால் உண்டாக்கப்பட்டி ருக்கிறது. ஆகிலும் இதோடு சேர்ந்த வேறே இரண்டு கூறு களும் உண்டு அவைகள் அளவிலேமிகவும் சொற்பமாயிருந்தா லும் அதிகப்ரயோஜனமானவைகள்

கரியை நீங்கள் பார்த்திருக்கிறீர்கள். இதற்கு கார்பன் என்றுபெயர். ப்ராணவாயுவும் கார்பனும் சேர்ந்து கரியமலவாயு (கார்பநனிக் ஆஸிட்காஸ்) உண்டாகிறது. இதுவே ஆகாயத்

தில் சேர்ந்திருக்கிற மூன்றாவது அம்சமாகியகூறு. இந்தவாயு பளுவானது. கனமுள்ள இந்த வாயு சிலவேளைகளில் ஆழமான பாழுங் கிணறுகளின் அடியில் இருக்கும். அதற்குள்ளே எரிகிற ஒரு விளக்கைவிட்டால் அணைந்துபோகும். அந்தவாயுவை ஒருவன் சுவாசித்தால் சீக்கிரம் இறப்பான். அப்படியிருந்தும் அது தாவரவஸ்துக்களாகிய பயிர் பூண்டுகளுக்கு பிரதான உணவாகிறது. அதில்லாமல் பயிர் பூண்டுகளும் விருக்ஷங்களும் வளரா. விருக்ஷ ஜாதிகள் பகல் முழுதும் இந்த வாயுவை உட்கொள்ளுகின்றன. சுத்த ஆகாயத்தில் இரண்டாயிரத்து ஐந்நூறில் ஒரு பங்கு கரியமலவாயுவாய் இருக்கிறது. அந்த சொற்ப அளவுள்ளவாயுவினால் ஒருதீங்கும் நேரிடாது அதன் அளவு அதிகப்பட்டால் நமக்கு பலஹீனமும் வியாதியும் உண்டாகும்.

ஆகாயத்தில் கலந்திருக்கிற நான்காவது கூறுக்கு ஜலவாயு (ஹைட்ரோஜன்) என்று பெயர். இது இல்லாமற்போனால் நம்முடைய தேகம் வரண்டுபோகும்; பயிற்செடிகளெல்லாம் பட்டுப்போகும். ஆகாயத்தில் பிராணவாயு, இலவணவாயு, கரியமலவாயு, ஜலவாயு என்கிற நாலு அம்சங்கள் சேர்ந்திருக்கின்றன. இவைகள் சரியான அளவாய்க்கலந்திருக்கும்பொழுது ஆகாயம் சுத்தமாயிருப்பதுமல்லாமல், நம்மை சுகமாயும் பலமாயும் செயவதற்கு ஏற்றதாயிருக்கிறது.

சுத்தமான ஆகாயம் அதிகமாய் கிடைக்கும்படி எப்போதும் பிரயாசைப்படுங்கள். பகலில் நாம் பலமுறையும் வெளியேறி நடமாடுகிறோம்; இரவிலோ, பொதுவாக வீடுகளின் அறைகளில் படுத்து நித்திரை செய்கிறோம். தூங்குகிறசமயங்களிலும் சுத்த ஆகாயத்தையே உட்கொள்ள பிரயத்தனப்படுவது அவசியம். நமக்கு அருகாமையிலுள்ள ஆகாயத்தை அழுக்குகளாலும், அழுகுகிற குப்பை முதலியவைகளாலும் கெடுக்கும்படி நாம் விடக்கூடாது. சுகமுள்ளவர்களைப்பார்க்கிலும் வியாதியஸ்தர்கள் ஆகாயத்தை அதிக சீக்கிரமாய் கெடுக்கிறார்கள். ஆகையால் வியாதியஸ்தர்களுக்கு சுத்த ஆகாயம நிரம்பவும் வேண்டும்.

4. சுத்த ஜலம்.

ஒவ்வொரு பிராணிக்கும் பயிர் பூண்டுகளுக்கும் தண்ணீர் அவசியம். தண்ணீர் இல்லாமற்போனால் அவைகள் மாண்டுபோகும். நம்முடைய சரீரத்தில் மிகுதியான பங்கு நீர்மயமாய் இருக்கிறது.

ஜலம் கிடைக்கும் வகைகள்

1 மழை:—மிகுதியான தண்ணீர் மழையின் மூலமாய்த் தான் கிடைக்கிறது. சூரியனுடைய காங்கையானது தண்ணீரை

நீராவியாக எழும்படிசெய்து, அதைப்பனி மழை அல்லது உறைந்த மழையாக மாற்றுகிறது. மழைபெய்யும்பொழுது அதில் கொஞ்சம் தரையிலே ஓடி, நதிகளிலும் குளங்களிலும் பாய்கிறது. மிகுதியான பங்கு பூமிக்குள்ளே இறங்கி அதை நனைத்து கிணறுகளுக்கும் ஊற்றுகளுக்கும் உதவியாக இருக்கிறது. இமயமலையைப்போல மிகவும் சீதளமாயிருக்கிற இடங்களில் உறைந்த கட்டியாக மழைவிழுந்து கிடக்கும். கோடை காலத்தில் அது உருகி ஓடிவரும்.

மழைபெய்கையில் அதன் ஜலம் கொஞ்சம் குறைய சுத்தமாய் இருக்கும் வீட்டுத்தாழ்வாரங்கள் வழியாய் அதுசேகரிக்கப்படுவதுண்டு. தாழ்வாரம் முக்கியமாய்த் தட்டையாய் இருந்தால் தூசி, பக்ஷிகளின் எச்சம், காகங்களால் போடப்பட்ட எலும்புகள் முதலிய பதார்த்தங்கள் மழைத்தண்ணீரை அசுசிப்படுத்தும். ஆகையால் மந்தாரமான வெளியில் பாத்திரத்தை வைத்து மழைத் தண்ணீர் பிடிக்கவேண்டும்.

2 நதிகள்:— இந்தியாவிலுள்ள நதிகளின் ஜலத்தில் அழுக்கு வஸ்திரங்களை சலவை செய்கிறதினாலும் கன்றுகாலிகளைக் குளிப்பாட்டுவதினாலும் ஆற்றின் ஜலம் அசுத்தமாக்கப்படுகின்றது. இதுமட்டுமல்ல, ஆற்றின்கரைகளும் படுகைகளும் மலோபாதைக்கு ஒதுங்கும் கக்கூசுகளாக அடிக்கடி உபயோகிக்கப்படுகின்றன. இதுவும் போதாமல் சுடுகாடு அல்லது மயானக்கரை ஆற்றுக்கு அருகாமையில் ஏற்படுத்தப்பட்டு அங்கே தகனிக்கப்படும் பிணங்களின் சாம்பலும் ஆற்றின் ஜலத்தில் எறிந்துவிடப்படுகின்றன. இக்காரணங்களால் ஆற்றின் ஜலம் அசுத்தமாகிவிடுகிறது. ஆகையால் ஆற்றின் ஜலத்தை முதலில் கொதிக்க வைத்தாலன்றி பருகக்கூடாது. மேலும் விஷபேதி முதலிய தொத்துவியாதிகள் உண்டாகிற காலங்களில் நோயாளியின் வஸ்திரங்களையோ, அல்லது அவன் தொட்ட சாமான்களையோ ஆற்றுஜலத்தில்இட்டு சுத்தம் செய்கிறார்கள். மேலே சொன்ன வஸ்துக்களில் தொத்துநோய்கள் உண்டாக்கக்கூடிய கிருமிகள் ஒட்டிக்கொண்டு இருக்கும். அவைகள் ஜலத்தில் கலந்து வெகுநேரம் ஜீவனம்செய்து மற்றவர்களுக்கு நோய்களைக்கொடுக்கின்றன.

3 குளங்கள்.— குளங்களில் நீர், ஓடாமல் நிலையாய் நிற்பதால் வெகு சீக்கிரமாக அசுத்தமாகிறது. ஜனங்கள் குளங்களில் நிற்கிற ஜலத்தில் குளித்து, வாயைக் கொப்பளித்து தண்ணீரில் உமிழ்ந்து, தங்களுடைய வஸ்திரங்களை சலவை செய்து, குளக்கரையோரங்களில் மலோபாதைக்கு ஒதுங்கி, குளத்திலேயே கால் அலம்புகிறார்கள்; எருமை, பன்றி முதலிய மிருகங்கள் குளத்துத்தண்ணீரில் படுத்திருந்து புரளுகின்

றன. இவ்விதமாக அநேகமாய் எல்லா குளங்களின் ஜலமும் அசுசியாக்கப்பட்டு குடிக்கிறதற்கு தகாததாக ஆகிவிடுகிறது. அசுத்தமான தண்ணீரை மிருகங்கள் குடிப்பதினால் கிருமிகள் பூச்சிகள் முதலிய நோவுகளால் வருந்துகின்றன.

4 கிணறுகள்:— பூமிக்கு அடியில் ஆழத்திலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீருள்ள கிணறுகள் எல்லாவற்றிலும் உத்தமமானவை. நிலத்தின் சொற்ப ஆழத்திலிருந்து ஊறுகிற தண்ணீருள்ள கிணறுகள் பெரும்பாலும் உதவாதவைகள். ஏனென்றால் தரையில் குப்பையும் அழுக்கும் இருக்கின்றன. கிணற்றில் சுரக்கும் தண்ணீர் இந்த அழுக்குகளையும் கூட கொண்டுவரலாம் பூமியின் ஆழத்திலிருந்து சுரந்து வருகிற கிணற்றுத் தண்ணீர்தான் பானம்பண்ண ஏற்றது. இப்படியுள்ள கிணறுகளிலிருந்து தண்ணீரை இறைக்கலாமே தவிர, கிணற்றுக்குள் இறங்கி தண்ணீர் மொள்ளக்கூடாது. கிணற்றினுள் மழைத் தண்ணீர் தரையின் அழுக்குகளைக் கொண்டுபோகாதபடி கிணற்றைச் சுற்றிலும் துவளம் என்னும் கைப்பிடிச்சுவர் கட்டவேண்டும். சிந்துகிற தண்ணீர் கிணற்றுக்குள்ளே விழாதபடிக்கும் கிணற்றுக்கு தூரமாய் ஓடும்படிக்கும் கிணற்றைச்சுற்றிலும் நிலம் சரிவாய் இருக்கவேண்டும். கிணறுகளின் அருகில் மரங்கள் இருந்தால் அதன் இலைகள் உள்ளே உதிர்ந்து அழுகி, தண்ணீரைக்கெடுக்கும். கிணற்றுக்கு மூடிபோடுவது அதிக உபயோகமான ஓர் முறை. கோடைகாலத்தில் கிணற்றின் தண்ணீர் வற்றி குறைந்திருக்கும்போது சிலவேளைகளில் சுத்தம்செய்வது நல்லது. நல்ல தண்ணீருள்ளகிணற்றிலிருந்து சுத்த ஜலம் கிடைக்காவிட்டால், கொதிக்கவைத்து, பின்னர் குளிரச்செய்து குடிக்கவேண்டும். தண்ணீரைக் கொதிக்கவைப்பதினால் நோயை உண்டாக்கக்கூடிய கிருமிகள் செத்துப்போய் அசுத்தமாயிருக்கிற தண்ணீர் சுத்தமாகிறது. நல்ல தண்ணீர் ருசியும் மணமும் இல்லாமல், நிறமின்றி தெளிவாய் இருக்கிறது.

ஸ்நானம், ஸ்நானத்தின் அவசியம்:— தேகமானது தன்னிடத்திலுள்ள சகலவகை அழுக்குகளையும் கூடிய சீக்கிரத்தில் நீக்கிவிடப்பார்க்கிறது. சுவாசம் விடுவதினாலே அசுத்தம் நீக்கப்படுகிறது ஒருவகை. ரோமத்துவாரங்களின் வழியாய் அழுக்கை நீக்குவது ஒருவகை. இந்த அசுத்தத்தை நீக்குவதற்கு ஸ்நானம் அவசியம். சுகமாய் இருக்கிறவர்கள் தினந்தோறும் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும். பெரும்பாலும் காலைநேரம் ஸ்நானத்திற்கு ஏற்ற சமயம். வாலிபரும் பலமுள்ளவர்களும் குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்யவேண்டும்.

பற்கள் சுத்தம்:— காலையிலும் இரவில் படுக்கும் முன்னும் பல்தேய்த்து வாய்சுத்தி செய்யவேண்டும். பல் அசுத்தத்தினால்

பல்வீரல் புண்ணாகி சீழ் உண்டாகும். இதின் விஷம் வயிற்றுள் சேர்ந்து அஜீரணமும் வயிற்றுநோயும் உண்டாகும். பின்பு இரத்தத்தினுட்சென்று கணுக்களில் வாதநோயுண்டாகும். புகையிலை, வெற்றிலை முதலியனவற்றை வாயில் அடக்கி வைத்திருப்பது பல் அசுத்தத்திற்கும், கண்ட இடங்களில் துப்புவதற்கும் காரணமாகிறது.

5 நல்ல போஜனம்.

நாம் சாப்பிடுகிற ஆகாரம் தேகத்தை வளர்க்கக்கூடியதும் பலம் தந்து தேகத்துக்குவேண்டிய உஷ்ணத்தையும் கொடுக்கக் கூடியதாயுமிருக்கவேண்டும். சிலவகை சாப்பாடுகள் மற்றவகை ஆகாரங்களைவிட தேகத்தைப் போஷிக்கக்கூடிய வஸ்துக்களை அதிகம் உடையதாகஇருக்கின்றன. நவதானியங்கள் மனிதனுக்கு பிரதான போஜன வகையாம். கோதுமை, கேப்பை, சோளம், கம்பு முதலிய தானியங்கள் தேகத்துக்கு அதிக புஷ்டியைக் கொடுக்கத்தக்கவைகள். தேகத்தைப் போஷிக்கிறவைகளில் அரிசி தாழ்ந்ததரமானது பருப்பு, இறைச்சி, முட்டை முதலியன தேகத்தை வளர்த்து பலம் தரத்தக்கவை.

சரியாய்க்கனிந்த பழவகை மிகவும் நல்ல உணவாயிருக்கிறது. நன்றாய்ப்பழுக்காததும், அதிகம்கனிந்ததுமான பழங்கள் கெடுதியைச் செய்யத்தக்கவைகள்.

6. வெளிச்சம்.

இருட்டில் வளர்ந்த செடிகள் வெளுப்பாகவும் நோயுள்ளதாயும் காணப்படுகின்றன. அப்படித்தான் மனிதனைப்பற்றிய காரியமும் இருக்கிறது. இருட்டில் வாசம் செய்கிற ஜனங்கள் மங்கலும் துர்பலமுமாய் இருப்பதுமன்றி பலவகை வியாதிகளுக்கும் இலக்காய் இருக்கிறார்கள்.

இருட்டுவீடு எப்பொழுதும் அசௌக்கியமானது 'வெளிச்சம்பிரவேசிக்கக்கூடாத இடத்தில் வைத்தியன் பிரவேசிக்கவேண்டும்' என்கிற ஒரு பழமொழி உண்டு. சூரிய வெளிச்சம் வீடுகளை சுத்திகரிப்பதற்கு உதவியாயிருக்கிறது. மேலும் வீட்டினுள் அழுக்கிருந்தால் சூரிய ஒளி அதை வெளிப்படுத்தி, வீட்டைச் சுத்தம் செய்யவேண்டும் என்று நினைப்பூட்டுகிறது. வெளிச்சமானது பாம்பு, மூட்டைப்பூச்சி இவ்வகைகளைத்துரத்திவிடும். போதுமான வெளிச்சமும் காற்றும் இல்லாத அறைவீடுகளுக்குள்ளே ஸ்திரீகளை அடைத்துவைப்பது கெடுதியும் கொடுமையுமான வழக்கம். அவர்களுடைய சுகத்துக்கு மாத்திரம் அல்ல, அவர்களுக்குப் பிறக்கிற பிள்ளைகளுடைய சுகத்துக்கும் கெடுதி நேரிடும்.

7. உடை.

நாம் தரிக்கும் உடை சீதோஷ்ணஸ்திதிக்குத் தகுந்தபடி இருத்தல் வேண்டும். தென்இந்தியாவில் வடஇந்தியாவைப் போல் கோடைகாலத்திற்கும் குளிர்காலத்திற்கும் அதிகம் வித்தியாசம் இல்லே. ஆகையினல் கம்பளித்துணிகள் நமக்கு அவ்வளவு அவசியமில்லே. பஞ்சுவஸ்திரம் போதுமானது. 'கந்தையானாலும் கசக்கிக்கட்டு' என்னும் பழமொழிக்கேற்க நாம் தரிக்கும் துணிகளை சுத்தமாய் எப்பொழுதும் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். நம்முடைய நாட்டின் சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு அதிகமான வஸ்திரங்கள் அணியவேண்டிய அவசியமில்லே.

8. தேகாப்பியாசம்.

நாம் அசைகிறதற்கு உதவியாய் இருக்கிற சதைப்பங்குகளுக்குத் தசைநார் என்றுபெயர். அவைகளைத் தகுதியாய் அப்யசிக்கும்போது அவைகள் பெருத்து பலம்கொள்ளும். அப்படி முயற்சி செய்யாமல் சும்மாஇருந்தால் அவைகள் சிறுத்து பலஹீனமாகும். சரியான அப்யாசத்தினல் நமது தேகம் சுகமாக இருக்கிறது நாம் உட்கொள்ளும் உணவு சரியாக ஜீரணமாகிறது. அப்பியாசம் இல்லாவிட்டால் தேகத்திற்கு அசதி உண்டாகி சோம்பலுக்கு இடம்கொடுத்து அஜீரணத்தாலும் அசௌக்கியத்தாலும் கஷ்டப்பட ஏதுஉண்டாகிறது.

9 நித்திரை.

பெரிய ஆட்களைப் பார்க்கிலும் பிள்ளைகளுக்கு அதிகம் நித்திரை வேண்டும். ஒரு கைக்குழந்தை ஒருநாளில் மிகுதியான நேரம் தூங்கவேண்டும். பன்னிரண்டு வயதுள்ள ஒரு பையனுவது பெண்ணுவது ஒன்பது மணிநேரம் தூங்கவேண்டியது. ஒரு முழு ஆளுக்கு ஏழு மணி நேரம் நித்திரை அவசியம். இராத்திரிகாலமே நித்திரை செய்வதற்குத்தகுந்த காலம். இரவில் பத்துமணிக்கு பிந்தாமல் படுக்கைக்குச்சென்று அதிகாலேயிலேயே எழுநதிருங்கள். தரையில் படுப்பதைக்காட்டிலும் கட்டிலில் படுப்பது உத்தமம். தரை காய்ந்தபூமியாயிருந்தால் தரையில் படுத்துத் தூங்குவதினல் மோசம் இல்லே. தரை ஈரமாயிருந்தால் வாதக்கடுப்பு முதலிய சிலவியாதிகள் உண்டாகும். ஒருவனுக்கு கட்டில் இல்லாமல், தரை ஈரமாய் இருந்தால் கொஞ்சம் வைக்கோலேயாவது பரப்பி அதன்மேல் படுக்க வேண்டும். தலேயணைகள், போர்வை, துப்பட்டி முதலியவைகள் சுத்தமாயிருக்கவேண்டும். வஸ்திரத்தினல் முகத்தை முழுவதும் மூடிக்கொண்டு தூங்குகிற கெட்டபழக்கம் அநேகருக்கு உண்டு. இப்படிசெய்வதினல் சுத்தஆகாயம் நாம் சுவாசிப்பதற்கு சரியாய் வராதபடி தடைபடும். நல்ல காற்றேட்டமுள்ள அறைகளில் படுத்துத்துயிலல்வேண்டும்.

10 வீடுவாசல்.

நாம் குடியிருக்கிற வீடு, வாசல், புறக்கடை என்பவைகளில் நமது சுகம் பெரும்பாலும் அடங்கியிருக்கிறதென்றே சொல்லலாம்.

வீடுகட்டவேண்டிய ஸ்தலம்:— தண்ணீர் தங்கக்கூடிய தாழ்ந்த இடத்தில் யாதொரு வீடும் கட்டக்கூடாது. கூடியமட்டும் மேட்டுநிலத்திலேயே கட்டவேண்டும்.

சதுப்புநிலங்களுக்கு அருகேயாவது நஞ்சை நிலங்களுக்கு அடுத்தாவது வீடுகள் கட்டக்கூடாது. இப்படிப்பட்ட இடங்களில் கொசு வசித்து அங்கேயுள்ள தண்ணீரில் பெருகி மலேரியா, யானைக்கால் என்னும் வியாதிகளை மனிதருக்கு உண்டு பண்ணுகிறது.

வீடுகளுக்குள்ளே காற்று தாராளமாய் வீசத்தக்கதாகச் செய்து கொள்வது அவசியம். நெருக்கமும் கோணலாயுமுள்ள வீதிகள் சுகத்துக்குக் கெடுதலானவை. வீடுகள் நெருங்கியிருக்கக்கூடாது. ஈரமுள்ள வீட்டில் குடியிருக்கக்கூடாது.

கட்டடம் காற்றோட்டமாய் இருத்தல் வேண்டும். இதற்குக் கூடிய வரையில் அதிகமாய் ஜன்னல்கள் எதிர்புறமாய் வைத்துக் கட்டல்வேண்டும். ஜன்னல்கள் எப்பொழுதும்திறந்திருக்க வேண்டும். பலவகைச்சாமான்களைக்கொண்டு பள்ளி அறைகளையும் மற்றும் உட்காரும் அறைகளையும் நிறப்புகிற கெட்ட வழக்கம் நமக்குள் இருக்கிறது. அடுப்புப்புகை வெளியேறுவதற்கு புகைக்கூடு அவசியம் வேண்டும். குறைந்தபட்சம் வருஷத்தில் இரண்டு முறை வீடுகளுக்கு வெள்ளை அடிக்க வேண்டும். ஓரோர் வீட்டிற்கும் ஒரு கக்கூஸ் அவசியம் கட்ட வேண்டும். வீட்டுக்குப்பைகளை வீட்டின் சமீபத்தில் எறியக் கூடாது. ஆடுமாடுகளை வீட்டின் சமீபத்தில் கட்டக்கூடாது.

11. போது.

நீங்கள் மேற்கூறப்பட்ட போதனைகளை அனுஷ்டித்தால் நோய் பீடிக்காமல் தப்பலாம். நான் எழுதியுள்ள நற்போதனைகளை நீங்கள் நன்றாகக்கற்று உங்களுடைய கிராமத்திலுள்ளவர்களுக்கும் சுகவாழ்வைப்பற்றியும் அதனால் எப்படி நோயைத் தடுக்கலாம் என்பதைப் பற்றியும் தெளிவாக எடுத்துக்காட்டுவீர்கள் என்று நான் நம்புகிறேன்.

கௌமார குருகுலம் நீடுழிவாழ்க.

சுபம். சுபம். சுபம்.

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1. சுகாதாரம். 2—5.

உணவு.

ஆசிரியர்:— எஸ். சிவசுப்பிரமணிய ஐயர்,
டாக்டர், ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரி, முனிசிபாலிட்டி, மன்னார்குடி.

ஆகாரமாவது என்ன?

1 நம் உடம்பாகிய கட்டிடத்தை தளரவிடாமல் அழிவு சிதைவுகளால் அச்சரீரத்துக்கு ஊனம் உண்டாகாதபடி, அழிவு நேர்ந்த இடங்களிலும் வேண்டிய வேறு பதார்த்தங்களைக் கொண்டுபோய் கொடுப்பதே ஆகாரம்.

2 நமக்கு ஆகாரம் அவசியம் தேவையானது. பசி என்பது தாங்கமுடியாத உபாதி. நாம் உயிர்தரித்து இருக்கவேண்டுமானால் நாம் சாப்பிடவேண்டும். இது நம் எல்லோருக்கும் தெரிந்தவிஷயமே; ஆயினும் ஆகாரம் எவ்விதம் நமக்கு அவசியமென்பதை ஆராயுங்காலத்தில் நமது சரீரமானது ஒருயந்திரம் போலிருக்கிறது. அதாவது யந்திரத்தினால் பெரிய யந்திரத்தில் ஜலத்தை விட்டு நிறப்புகிறார்கள். பிறகு யந்திரத்தினுள்ளே இருக்கும் பாகங்கள் நன்றாக வேலைசெய்யும்படி எண்ணை போடுகிறார்கள். எண்ணை இட்டால்மட்டும் யந்திரம் ஓடுவதில்லை. அதற்காக அடியில் நிலக்கரிபோட்டு தணல்மூட்டி எரிக்கவேண்டியிருக்கிறது. அப்படி எரித்தால் அதனால் நீராவி எற்பட்டுஅதன் பலத்தால் யந்திரம் ஓடுகிறது. கரி ஆய்விட்டால் யந்திரத்தின் வேலை ஓய்ந்துவிடுகிறது. அப்படி ஓய்ந்துபோகாமல் இருப்பதற்காக மறுபடியும் பதில் நிலக்கரி போடுகிறோம். அது போலவே நம்முடைய உடம்புக்கும் செய்யவேண்டியிருக்கிறது. மனிதன் எப்போதும் ஏதாவது செய்துகொண்டேஇருக்கிறான். அவன் வேலை ஓய்வதில்லை எந்த வேலை செய்தாலும் நம் உடம்பில் ஏதோ சிலபாகம் சிலவாய்விடுகிறது. நிற்பது, ஓடுவது, நடப்பது என்கிற காரியங்கள் நமது கண்ணுக்குத் தெரிகின்றது. நமக்கு தெரியாத சிலகாரியங்களும் நடக்கின்றது அதாவது

மூச்சுவிடுவது, மார்பு அடித்துகொள்வது இது முதலியவைகள். இப்பேற்பட்ட நம் சரீரம் செய்யுங்காரியங்களால் மூச்சுப்பைகள், சரீரத்தின் தோல், நீரைப்பிரிக்கும் கருவிகளான மூத்திரக்குண்டிக்காய்கள் இவைகள் சக்தி அற்று சரீரத்திலுள்ள கழிவு பதார்த்தங்களை வெளிப்படுத்தி அவைகளுக்கு பதிலாக கெட்டியானதும், நீர்ப்பாகமானதுமாக உள்ள சமைக்கப்பட்ட ஆகாரம் நமக்கு அவசியமாகிறது. யந்திரத்துக்கு நிலக்கரி செய்யும் காரியம் நமது சரீரத்துக்கு ஆகாரத்தினால் எற்படுகிறது.

3 நாம் சாப்பிடும் ஆகாரமானது போதுமான அளவாயும் தகுதியானவைகளாயும் இருக்கவேண்டும். இல்லையாகில் நமது சரீரம் சரியாய் வேலைசெய்யாது. அல்லது வேலையே செய்யாமல் நின்றுவிடும். பசியை அடக்கி அன்னம் உண்ணாமல் இருந்தால் அவ்வளவுக்கவ்வளவு மாம்சத்தைக் குறைத்துக் கேடுண்டாக்கும். தாகத்தை அடக்கிக்கொண்டு தண்ணீர் குடியாதிருந்தால் அவ்வளவுக்கவ்வளவு ரத்தத்தைக்குறைத்து கேடு உண்டாக்கும். ஆதலால் அன்னம் பானம் இரண்டும் உடம்பிற்கு அவசியம்.

ஆகாரத்தின் அளவு.

4 ஒரேதடவையில் அளவுக்கு மிஞ்சி சாப்பிடுகிறதினாலும், சாப்பாட்டுக்கும் மற்றைய சாப்பாட்டிற்கும் மத்தியில் போதுமான அவகாசமில்லாமல் சாப்பிடுவதாலும், சீரணமாகாமல் மீருந்திருக்கிற ஆகாரமானது நமது குடலில் தங்கி அஜீரணம், வயிற்றுவலி, தலைவலி, வயிற்றுப்போக்கு முதலிய நோய்களை உண்டுபண்ணுகிறது.

5 அளவுக்குக் குறைத்து சாப்பாடு சாப்பிட்டால் நம் சரீரத்தின் ஜீவசக்தி குறைந்துவிடுகிறது. எப்போதும் அளவு குறைத்தே சாப்பிடுகிறவர்களுக்கு க்ஷயரோகம், கபவாத சுரம் முதலிய ரோகங்கள் உண்டாகின்றது. மற்றும் ஆகாரத்தின் அளவு மனிதர்களின் வயது, தொழில், பழக்கங்கங்கள் இவைகளையே ஒட்டியிருக்கிறது. சிறுகுழந்தைகளுக்கு ஆகாரம் சிறிது போதும். பிறகு அவர்கள் வளர வளர அவ்வளர்ச்சிக்குத் தக்கபடி ஆகார அளவும் இருக்கவேண்டும். வயது சென்று கிழத்தன்மை வரவர ஆகாரம் குறையும்.

6 தேகத்தால் வேலைசெய்பவர்களுக்கு அதாவது மண் வெட்டுதல் முதலிய கூலிவேலைசெய்பவர்களுக்கு ஆகாரம் அதிகம் வேண்டும். சரீர முயற்சி இல்லாமல் மனோமுயற்சிமட்டும் உள்ளவர்கள் அற்பபோஜனமே செய்வார்கள்.

7 வழக்கமாக அதிக போஜனம் செயகிறவர்களின் சரீரத்திற்கு போஷணை சக்தியை கொடுக்கும் மாம்சம், பால், கோதுமை, முதலிய வஸ்துக்கள் இல்லையாகில் திருப்தியடையமாட்டார்கள். ஏனெனில் அவர்களுடைய இரப்பை (ஆகாரப்பை) மிகவும் பருத்துவிடுகிறது: இரப்பை பெருத்துவிட்டால் அதற்கு தகுந்த ஆகாரம் கொடுக்கவேணும். குறைந்தால் திருப்தி தராது.

8 ஆகாரம் சரீரத்தை விருத்திசெய்யத் தகுந்ததாய் இருக்கவேண்டும். தவிர ஒரு ஆகாரத்திற்கும் மற்ற ஆகாரத்திற்கும் மத்தியில் ஒழிவு இருக்கவேண்டும். சுமார் 4—5 மணி நேரமாவது இருக்கவேண்டும். நேரஒழுங்கு இல்லாமல் சாப்பிட்டால் முன்பு சாப்பிட்ட ஆகாரம் ஜீரணிக்காமல் அஜீரணம் முதலிய வியாதிகளை உண்டுபண்ணும்.

9 பொதுவாய் சரியான நேரம் இடையில் விட்டு ஒரு நாளுக்கு 3 தடவை உண்ணலாம். வயதுசென்றவர்களுக்கு 2 தடவையே போதுமானது. சிறுகச்சிறுக அடுத்தடுத்து உணவு செய்கிறதும், ஒரு நாளுக்கு ஒருதடவை சாப்பாடு வயிறு புடைக்கச் சாப்பிடுவதும் துர்வழக்கத்தில் சேர்ந்தது. நம் சரீரத்தின் மற்றைய அவயவங்களுக்கு ஒழிவு நேரம் வேண்டியதுபோல் அன்னப்பைக்கும் ஒழிவுநேரம் வேண்டும். இராச் சாப்பாடு 8 மணிக்கு பிறகு கூடாது. அகாலமாக 10 மணிக்கு மேல் வயிறு நிறைய சாப்பிட்டு நித்திரைக்குச் சென்றால் அஜீரணம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். வெறு வயிற்றுடனும் வேலைக்குப்போகக்கூடாது. சாப்பாட்டிற்கு முன் பின் கொஞ்சம் நேரம் ஒழிவு இருக்கவேண்டும். சாப்பிடும்போது அதிகமாக ஜலம் உட்கொள்ளக்கூடாது. சாப்பிடும் பதார்த்தத்தை நன்றாக பற்களால் சுவைத்து மெல்லுகிறது நன்று. நன்றாக கடித்து சாப்பிட்டால் அவரவர் தம்தமக்கு இன்னின்ன போஜனம் ஆகாது இன்னின்ன போஜனம் ஆகும். என்று பகுத்

தறிவு ஞானம் உண்டாகிறது. தவிர அதனால் பெருந்தீனிமேல் ஆசையில்லாமல் எளிய ஆகாரத்தின்மேல் ஆசை உண்டாகும். சாப்பாட்டை நையமென்று சாப்பிடுவதினால் உள்ளுக்கு போகிற ஆகாரம் ஒன்றும் சேதமாகாமல் அவ்வளவும் உடம்புக்கு ஊட்டமாகிறது. ஜீரணக்கருவிகளையும் சரியான நிலைமையில் வைத்துக்கொள்ளுகிறது.

ஆகாரபதார்த்தங்கள் இருவகை.

(1) கடின பதார்த்தம். (2) திரவ பதார்த்தம்.

10 கடின பதார்த்தங்கள் நீர்மயமான திரவபதார்த்தங்களைக்காட்டிலும் மிக்க உபயோகமுள்ளவைகள். ஏனென்றால் அவைகளில் உப்புசத்து அதிகமாக இருக்கின்றது. இக்கடின பதார்த்தம் சிறுகுழந்தைகளுக்கும், ரோகிகளுக்கும் ஒத்துக் கொள்வதில்லை. நல்ல ஜீரணசக்தியுள்ள பலசாலிகளுக்கே முக்கியஉணவாக இருக்கின்றது. திரவபதார்த்தமான பாலை மட்டும் சாப்பிட்டுக்கொண்டு ஒருவன் ஜீவித்திருக்கலாம். ஆனால் வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் சரீரத்துக்குப் போதுமானவளவு ஏற்படுகிறதில்லை. ஆதலால் குழந்தைப் பருவம் நீங்கியவுடன் சரீர வளர்ச்சிக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் தகுந்தபடி கடின பதார்த்தத்தை சேர்க்கவேண்டும்.

11 கடின பதார்த்தங்களாவன:—மிருக பட்சிகளின் மாம்சங்கள் தான்யங்கள் காய்கறிகள். பழவகைகள் முதலியன.

12 **மாம்சங்களின் முக்கிய குணங்கள்:—** மாமிசத்தின் தன்மையும் அம்மாமிசத்தை சாப்பிட்டு வளற்கப்படும் சரீரத்தின் தன்மையும் ஒன்றாகவே இருக்கிறது. அம்மாமிசத்தினும் விசேஷமாக இலைகளை சாப்பிட்டு ஜீவிக்கும் மிருகங்களின் மாமிசம் சிலாக்கியமானது. சரீரத்துக்கு உஷ்ணத்தையும் ஜீரணசக்தியையும் உண்டுபண்ணுகிறது. மாமிசத்தை சாப்பிடுகிறவர்கள் ஸ்தாவரபதார்த்தத்தை சாப்பிடுகிறவர்களைக்காட்டிலும் பலசாலிகளாக இருக்கின்றார்கள். "மாம்சம் மாம் சௌவர்த்ததே" "ஊன் ஊனை வளர்க்கும்" "ஊனுக்கு ஊனிடு" என்னும் வடமொழி, தென்மொழி, பழமொழிகளும் இருக்கின்றன. ஆதலால் மாம்சம் தேகவளர்ச்சிக்கும் திடத்துக்கும் காரணமாக இருக்கின்றது.

13 மிருகமாமிசங்களுள் அதிக போஷணை உள்ளது பசுமாமிசம். அது ரொம்பவும் சிலாக்கியமானது. மிருகமாம்சங்களிலும் இளமிருகங்களின் மாம்சம் ரொம்ப குணமுள்ளது. ஆட்டின் மாம்சமானது மாட்டின் மாம்சத்தைக்காட்டிலும் சிக்கிரமாக ஜீரணமாகும் குணமுள்ளது. ஆதலால் இதையே மாமிசத்தை ச்சாப்பிடுகிறவர்கள் விசேஷமாக உபயோகிக்கிறார்கள். நோயாளிகளுக்கும் கொடுப்பதுண்டு.

14 பட்சிமாமிசம் இருவகைப்படும். சிலபட்சிகளின் மாமிசம் வெள்ளைநிறமாயும், சில பட்சிகளின் மாமிசம் கருப்பு நிறமாயும் இருக்கின்றன இவைகளில் வெள்ளை நிறமுள்ள மாமிசத்தில் ருசியும், மிருதுத்துவமும், கொழுப்பில்லாமையும் இருக்கின்றன. மற்றதில் கொழுப்பு அதிகமாக இருக்கும். நாம் விசேஷமாக சாப்பிடக்கூடிய பட்சிகள், கோழி, நாரை, கொக்கு, புரா, வாத்து முதாலனவைகளே.

15 மீன்மாமிசம்:— மீன் மாமிசத்தில் இதரமாமிசங்களைக் காட்டிலும் சரீரத்தை வளர்க்கும் குணம் குறைவு. ஆனால் சில ஜாதி மீன்களை சாப்பிடுவது மூளைக்கு ஆரோக்கியத்தை உண்டுபண்ணுகிறது. க்ஷயம் முதலிய கொடிய ரோகங்களில் மீன்மாம்சத்தை ரொம்பவும் சிலாக்கியமென புராதன வைத்தியர்களாகிய வாக்படர், சுஸ்ருதர், சரகர் முதலிய ருஷிகள் கூறியிருக்கிறார்கள். அதையேபிரமாணமாகக்கொண்டு இப்போது இதரதேச வைத்தியர்களும் (காட்) என்னும் பெயருடைய மீனின் பித்துப்பையிலிருந்து ஒருவித நெய்மாதிரி உள்ள மருந்து தயார்செய்து க்ஷயரோகிகளுக்கு விசேஷமாக கொடுத்து வருகிறார்கள். கடைகளிலும், காட்லிவர் ஆயில் என்னும் பெயருடன் விற்கப்படுகிறது.

16 ஸ்தாவர வஸ்துக்கள் காய் கறிகள்:— ஸ்தாவர வஸ்துக்களில் கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், அவரைக்காய், புடலங்காய், பீர்க்கங்காய் இவைகள் விசேஷமாக சரீரத்தை வளர்க்கக்கூடியவைகள். வெள்ளரிக்காய், பூஷணிக்காய், பாகர்க்காய், கொத்தவரங்காய் முதலியவைகளுக்கு சரீரத்தை வளர்க்கும் சக்தி கொஞ்சமேனும் இல்லை. வாழைக்காய் ரொம்ப உபயோக

முள்ள பதார்த்தம். ஆனால் இதில் சரீரத்தை வளர்க்கக்கூடிய சக்தி கொஞ்சமாகவே இருக்கிறது.

17 வாதுமை பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, பயறு, நிலக்கடலே இவைகளில் சரீரத்தை வளர்க்குங்குணம் அதிகம்.

18 கிழங்கு வகை:— கிழங்கு வகைகளில் கருணைக் கிழங்கு, காராக்கருணை என்னும் சேனைக்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு இவைகள் ரொம்பவும் குணமுள்ளது. கருணைக்கிழங்கு மூலரோகங்களை சாந்தி செய்யும். உருளைக்கிழங்கு சரீர வளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும். மரவள்ளிக் கிழங்கும் சரீர வளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும்.

19 பூக்கள்:— வாழைப்பூ, ஆவாரம்பூ, முதலானது மிக ருசியுள்ளதும் தேகத்துக்கு புஷ்டிதரத்தக்கதாயும் உள்ளவைகள்.

20 தண்டுகள்:— வாழைத்தண்டு, சேப்பந்தண்டு, கீரைத்தண்டு இவைகள் மாதம் ஒரு முறையாவது சாப்பிட வேண்டும். ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு குணங்கள் உண்டு.

வாழைத்தண்டு நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்துடன் நமக்குத் தெரியாமல் உள்ளே செல்லும் சிறு கற்களை கரைத்துவிடும். சேப்பந்தண்டு நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்துடன் உள் செல்லும் ரோமங்களை வெளிப்படுத்தி விடும். கீரைத்தண்டு நமது நாவிற்கு ருசியை உண்டுபண்ணி உமிழ்நீரை அதிகப்படுத்தி ஜீர்ண சக்தியை கொடுக்கிறது.

21 பழவகைகள்:— ஆரஞ்சு, திராட்சை, மாம்பழம், வாழைப்பழம் முதலியவைகள்—இவைகளில் சிலபழங்கள் நல்ல ருசியை உண்டுபண்ணுவதோடுகூட ஆகாரமாயும், சிலபழங்கள் ஜீர்ணசக்தியை கொடுப்பதாயும் ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து அதிக ரத்தவிருத்தியை உண்டுபண்ணுவதாயும் இருக்கின்றன. அழுகிப்போன பழங்கள் சரீரத்துக்கு வியாதியை உண்டு பண்ணும். மற்றும் பழுக்காமல் கீழே விழுந்ததாயும், வெம்பிப் போனதாயும் உள்ள பழங்களும் வியாதியை உண்டுபண்ணும்.

22 தான்யங்கள்:— நெல், கோதுமை, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு முதலியவைகள்.

23 நெல் அரிசி, நமது தேசத்தாருக்கு முக்ய ஆகாரமாக இருக்கிறது. இது கோதுமை, ராகி, சோளம் இவைகளைப்போல் அதிக புஷ்டியுள்ள வஸ்துவல்ல. ஆனாலும் இவ்வரிசி சாதத்துடன் துவரை, கடலை, நெய், தயிர், பால், மாமிசம் முதலியவைகள் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சரீரத்துக்கு ஸௌக்கியமேற்படுவதுடன் பலமும் ஏற்படுகிறது. பச்சை அரிசி புழுக்கப்பட்ட அரிசியைக் காட்டிலும் புஷ்டி செய்யும். ஆனால் புழுங்கலரிசி சீக்கிரத்தில் ஜீரணமாகும்.

24 கோதுமை:— இதை நம் தேசத்தைக்காட்டிலும் வெளி தேசங்களில் அதிகமாக உபயோகிக்கிறார்கள். நமது நாட்டிலும் சிலபேர்கள் நீரிழிவு முதலிய வியாதியை உத்தேசித்து சாப்பிடுகிறார்கள். கோதுமை சரீரத்தை வளர்க்கும். சக்தியும் புஷ்டியும் உண்டுபண்ணும் கொழுப்பு அதிகமாக கிடையாது. அதற்காக வெண்ணெய, நெய் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

25 ராகி, கம்பு, வரகு, சோளம் இவைகள் அரிசி, கோதுமை இவைகளைவிட அதிக புஷ்டியான ஆகாரம். இதை விசேஷமாக எளிய ஜனங்கள் சாப்பிடுகின்றன. அரிசியையும் கோதுமையையும் விட விலையிலும் நயம். இதில் உமி அதிகமாக இருப்பதால் அரிசி சாப்பிடுபவர்களுக்கு இது ஒத்துக்கொள்வதில்லை. இதை உபயோகிப்பவர்கள் மாவாக்கியே உபயோகிக்கிறார்கள்.

26 திரவ பதார்த்தங்கள் பால், நெய், தயிர்:— பால் குழந்தைகளுக்கு ரொம்பவும் முக்யமானது. வயது சென்றவர்களுக்கும் நல்லது. சரீரத்துக்கு புஷ்டியையும் தரக்கூடியது. பாலை சுமாராக சுடவைத்து சாப்பிடுவதே நலம். பாலைக் காய்ச்சி சாப்பிடுவது ருசியாகவும் இருக்கும். பாலானது கெட்ட வாசனை இல்லாமலும், அருவருப்பான ருசி இல்லாமலும், வெள்ளை நிறமாயும் இருக்கவேண்டும். இதே நல்ல பால். இதற்கு விரோதமான பாலை உபயோகிக்கக்கூடாது. நோயாளிகள் பச்சைப்பாலையும், வியாதியுள்ள பசுவின் பாலையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அதிக நேரம் கறந்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாலையும் சாப்பிடக்கூடாது.

27 நெய்:— சரீரத்துக்கு புஷ்டியை உண்டுபண்ணும். அக்னிதீப்தியை உண்டுபண்ணும். அதிகமாக உபயோகித்தால் அக்னிக்குறைவையும் உண்டுபண்ணும்.

28 தயிர்:— இது பாலிலிருந்து தயார் செய்யப்படும் திரவபதார்த்தம். பாலில் புளிப்பான ஒரு பதார்த்தம் சேரும்போது ஏற்படுகிறது. இதுவும் பாலைப்போலவே சரீரத்துக்கு வளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும். இத்தயிரைக்கடைந்தால் அதில் வெண்ணை என்னும் பதார்த்தம் உண்டாகிறது. அதை எடுத்துவிட்டால் பாக்கியிருப்பது மோர். இது புளிப்புள்ளதாகையால் அக்னி தீப்தியை உண்டுபண்ணும் பித்த எரிச்சலை குறைக்கும்.

29 ஆதலால் இவ்விதமாக அநேகவித ஆகார வகைகள் இருக்கின்றன. அவைகளை நன்மை தீமையென பகுத்தரிந்து காலாகாலங்களில் அவரவர்களுடைய சரீர நிலைமைக்குத்தகுந்தபடி அதிகமாகவு மில்லாமல் குறைந்ததாகவும் இல்லாமல் உபயோகிக்கவேண்டியது. அப்படி உபயோகித்து வந்தால் சரீரம் கிரமமாய் விருத்தி ஆவதுடன் யாதொரு விதமான வியாதிகளுக்கும் இருப்பிடமில்லாததாக இருக்குமென்பது திண்ணம்.

[பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.]

முக்கிய குறிப்பு.

ஆகாரத்தைப்பற்றி கீதையில் என்ன சொல்லி இருக்கிறது என யாவரும் அறியவேண்டியது அவசியம்:—

"ஆயுள், ஸத்வம் (ஊக்கம்), பலம், ஆரோக்கியம், ஸுகம் என்றவைகளை வளர்க்கின்றவைகளும், ரஸம் பெற்றவைகளும், பசை உள்ளவைகளும், ஸ்திரப்படுத்தக்கூடியதும், ஹ்ருதயத்தை (மனதை) மலரச் செய்வதும் ஆகிய ஆஹாரங்கள் ஸாத்விகருக்கு பிரியமானவைகள்.

கசப்பு உள்ளவைகளும், புளிப்பு உள்ளவைகளும், உப்பு உள்ளவைகளும், மிகச் சூடு உள்ளவைகளும், உறைப்பு உள்ளவைகளும், துவர்ப்பு உள்ளவைகளும், உள் எரிவை உண்டாக்குகின்றவைகளும், துக்கத்தையும், ஸோகத்தையும் (கவலை), வியாதியையும் கொடுக்கின்றவைகளுமாகிய ஆஹாரங்கள் ராஜஸனுக்கு இஷ்டங்களானவை.

எந்தப்போஜனம் [சமைத்தபின்] ஜாமஞ் சென்றதும், ரஸம் போனதும், நாற்றம் பெற்றதும், பழையதும், உச்சிஷ்டமானதும் (எச்சல்) பரிசுத்தமில்லாததுமோ, [அது] தாமஸர்களுக்கு பிரியம்."

சாத்துவிக, ராஜஸ, தாமச குணங்களைப்பற்றி தினசரி பிரார்த்தனை 7-வது பக்கத்தில் விரித்துச் சொல்லப்பட்டிருக்கிறதைக் கவனிக்கவும்.

கௌமார தந்தலக் கல்விப் பிரசுரம் 1. இறைவன் துணை. சுகாதாரம்.

உணவும் பானமும்.

ஆசிரியர்:— பி. வி. முத்துக்கிருஷ்ண ஐயர் எல் எம். பி.
டாக்டர், மன்னார்குடி.

1 ஆகாரம்:—மனித உணவு பலவகைப்பட்டது. உலகத்தில் அநேகம் இடங்களில் அங்காங்குள்ள சிதோஷ்ணஸ்திதிக்கும் விளைபொருளுக்கும் தக்கபடி ஆகாரத்தைச் சாப்பிடுகிறார்கள். ஆகாரம் முக்கியமாக மூன்றுவகைப்படும். அதாவது கார்போ ஐட்ரேட், ப்ரொட்டீன், கொழுப்பு வஸ்துக்கள் இவைகளுடன் கொஞ்சம் உப்புக்களும் விட்டமின்களும் அவசியம் வேண்டும். நம் தேசத்தில் கோதுமை, அரிசி, கேழ்வரகு சோளம், கம்பு, பால், மாமிசம், முட்டை பழவகையரு முதலியன.

2 ஒரு ரயில்வே இஞ்சினுக்கு எப்படி கரியும் தண்ணீரும் அவசியமோ அதேமாதிரி நம்தேகத்திற்கு ஆகாரமும் தண்ணீரும்வேண்டும். எப்படி கரியானது எரிந்து தண்ணீரை ஆவியாக மாற்றி இஞ்சினை ஓடச்செய்கிறதோ அவ்விதம் நமது தேகம் சௌகரியமாக வளரவும் வேலைகள் செய்யவும் ஆகாரமும் தண்ணீரும் வேண்டும். எந்த ஒரு தானியத்தையோ அல்லது மாமிசத்தையோ எடுத்துக்கொண்டால் அதில் நம் தேகத்துக்குவேண்டிய பொருள்கள் எல்லாம் கிடையாது. ஆகையால் இரண்டு மூன்று தினுசான ஆகாரவஸ்துக்களை கலந்துதான் சாப்பிடவேண்டியிருக்கிறது. நமது தேகத்துக்கு இரண்டுவிதமான ஆகாரம் அவசியம். அதாவது தேகத்திற்கு உஷ்ணமும் வலுவையும் கொடுக்கிற ஆகாரமும் உடம்பை வளரச்செய்கிற ஆகாரவகைகள். உஷ்ணமும் வலுவையும் கொடுக்கக்கூடிய கார்போ ஐடரேடான கோதுமை, அரிசி, கேழ்வரகு, சோளம் முதலியவும், கொழுப்புவஸ்துக்களாகிய நெய், வெண்ணை, எண்ணை வகையருக்களும் தேகத்தை வளரச்செய்யக்கூடியவையான ப்ரொட்டீன் வஸ்துகளான பால், பருப்பு மாமிசம் முதலியன.

3 கோதுமையில் நமக்கு கார்போஐட்ரேட், ப்ரொட்டீன், உப்புகள், பி. விட்டமின் இருக்கின்றன. கோதுமையை மாவாக அரைத்து ரொட்டிதட்டி சப்பாத்தி வகையராக்களாக

பக்குவம்செய்து சாப்பிடலாம். கோதுமையை அப்போதைக் கப்போது வீட்டில்யந்திரத்தில் அரைத்துக் கொள்கிறதுதான் நலம். மாவை அரைத்துவைத்தால் கெட்டுப்போம். கடையி லுள்ள மைதாமா கோதுமைமாவுதான் ஆனால் அதில் சத்து மிகக் குறைவு. விட்டமினும் உப்புசத்துக்களும் குறைவே. கோதுமையுடன் பருப்பு, நெய், பால், காய்கறி பச்சைக்கிரை கள் சேர்த்து சாப்பிடவேண்டும். வட இந்தியர்கள் கோது மையை இவ்விதம் சாப்பிடுவதால் அவர்கள் தெற்கே உள்ள நம்மைக்காட்டிலும் வலுவுள்ளவர்களாகவும் உயரமாகவும் இருக்கிறார்கள். கோதுமையில் உஷ்ணமும் பலமும் கொடுக் கக்கூடிய கார்பொ ஹைடரேட் ஜாஸ்தி. ஆகையால் குளிர்ச்சி உள்ள தேசத்திற்கு மிகவும் ஏற்றவை. தெற்கேயுள்ளவர்கள் கோதுமையும் அரிசியும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவது நல்லது.

4 அரிசி இதை இந்தியா முழுவதும் உபயோகப்படுத்தி னாலும் தென்இந்தியாவில் மிக அதிகமாக உபயோகப்படுத்து கிறார்கள். அரிசியில் கோதுமையைக்காட்டிலும் உடம்பிற்கு வேண்டிய ஸத்துக்கள் குறைவு. அதிலும் மில்லில் குத்தின அரிசிக்கு ரொம்ப கொஞ்சம். மேலும் நம்வீடுகளில் அரிசியை பலதடவைகள் தண்ணீரைவிட்டு களைந்து சாதத்திலிருந்து கஞ் சியை வடித்துவிட்டால் நாம் சத்து எல்லாம்போய் சக்கையை தான் சாப்பிடுகிறோம். அரிசியில் கோதுமையைவிட பொரோட் டீனும் விட்டமின் பி. யும் மிகக்குறைவு ஆகவே நாம் பருப்பு 1/5 பங்கு சேர்த்துகொண்டு சாப்பிடவேண்டும். பால் வஸ்துக் களும் காய்கறி கீரைகளுடன் அவசியம் சேர்த்து சாப்பிடவேண் டும். அரிசியில் சத்துகுறைவாக இருப்பதாலும் நாம் அதை மில்லில் குத்தியும் களைந்தும் சாதத்திலிருந்து கஞ்சியை வடி கட்டியும் சாப்பிட்டால் நமக்குவேண்டிய உணவுப் பொருள்கள் வேண்டிய அளவுக்கு ஜாஸ்தியாகச்சாப்பிடவேண்டிவருகிறது. அவ்விதம் சாப்பிடுவதால் வயிறு பெருத்து அஜீர்ணம் முதலிய வியாதிகளும் குடலில்வாயுவும் உண்டாகின்றன. மேலும் செலவும் ஜாஸ்தி. பச்சை அரிசியைக்காட்டிலும் புழுங்கல் அரிசியில் சத்து அதிகம். கோதுமையைப்போல் அரிசியில் ஒருவித பசை இல்லாததால் ரொட்டி செய்யவும் சப்பாத்தி செய்யவும் முடி யாது. மில்லில்குத்தின அரிசியை பார்பதற்கு வெள்ளையாயிருந் தாலும் முக்கிய ஆகாரவஸ்துவாகிய பொரொட்டீன் உப்புகள் பி. விட்டமின் இவைகள் இல்லாததினால் பெரி பெரி என்ற ஒரு வியாதி உண்டாகிறது. இநத பெரி பெரி வியாதி உள்ளவர் களுக்கு தவிட்டை அரிசியுடன் கலந்து சமையல் செய்யவேண் டும். தண்ணீர் பாய்ச்சி விளையும் நெல்லைக்காட்டிலும் மழைத் தண்ணீரில் விளையும் அரிசிக்கு சத்து அதிகம்.

5 கேழ்வரகு:— கோதுமைக்கு அடுத்தபடி கேழ்வரகு. அரிசியைக்காட்டிலும் மேலானது. முக்கியமாய் கேழ்வரகை முழுமையும் அரைத்துத்தான் உபயோகிக்கிறார்கள். கேழ்வரகில் பொரோட்டீனும் ஏ. பி. விட்டமினும் ஜாஸ்தியாக இருக்கிறது. ஆனால் நல்ல உரமுள்ள நிலத்தில் வெளாண்மை செய்த கேழ்வரகில்தான் சத்துஜாஸ்தி. கேழ்வரகை கொஞ்சம் அரிசியோடு சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ பால் கிரை காய்கரிகள் பழங்களுடன் கலந்து சாப்பிடுவது உத்தமமானது.

6 சோளம்:— இவை கோதுமையைக்காட்டிலும் ஆகார வஸ்துக்களில் குரைவு. ஆனால் அரிசியைக்காட்டிலும் மேலானது, இதில் கொழுப்பு வஸ்துக்கள் அதிகம். அதாவது கோதுமையைக்காட்டிலும் 2 பங்கும் அரிசியைக் காட்டிலும் 15 மடங்கும் கொழுப்பு வஸ்துக்கள் உள்ளன. தானியங்களை காற்றுப்படாததும் ஈரமில்லாததுமான இடத்தில் சேர்த்து வைக்கவேண்டும்

7 பருப்புகள்:— துவரம்பருப்பு, கடலைப்பருப்பு உளுத்தம் பருப்பு, பயத்தம் பருப்பு மொச்சைப் பருப்பு முதலியன. இவைகளில் பொரோட்டீன் ஜாஸ்தி. கோதுமையைக்காட்டிலும் 2 மடங்கும் அரிசியைக்காட்டிலும் 4 மடங்கும் பொரோட்டீன் ஜாஸ்தி. ஒரு அவுன்ஸ் பருப்பில் உள்ள பொரோட்டீனும் ஒரு அவுன்ஸ் மாமிசத்தில் உள்ள பொரோட்டீனும் சரிசமமானது. பருப்புகள் அரிசியுடனும் கோதுமையுடனும் சேர்த்துச் சாப்பிடுவதற்கு ஏற்றவை. முட்டையைவிட பருப்பில் 2 மடங்கும் பாலைவிட 7 மடங்கு பொரோட்டீன் பருப்புகளில் உண்டு. ஒருவருக்கு ஒரு நாளைக்கு 4 முதல் 5 அவுன்ஸ் பருப்பு வேண்டும். பருப்புகளில் பி. விட்டமின் மிக அதிகம். ஏ. விட்டமினும் ஸி. விட்டமினும் மிகக்குறைவு. நாம் துவரை முதலிய வஸ்துக்களை தண்ணீரில் ஊரவைத்து முளை உண்டான பிறகு சாப்பிட்டால் அதில் ஏ. ஸி. விட்டமின் அதிகம் உண்டாகிறது. மேலும் வாஸனையும் அதிகமாகிறது.

8 வேர்க்கடலை, முந்திரி, பாதாங்கோட்டை வகையரா ஆகாரத்திற்கு சிறந்தவை ஆனால் அவைகள் தனியாக சாப்பிடுவதற்கு பிரயோஜனம் இல்லை. பாக்கி ஆகாரங்களுடன் கலந்து சாப்பிடவேண்டும். பருப்புகளும் அதேமாதிரிதான். வேர்க்கடலை முதலிய சாமான்களில் 1 அவுன்ஸில் முட்டையைக் காட்டிலும் அதிகம் பொரோட்டீனும் 5 மடங்கு கொழுப்பு வஸ்துக்களும் இருக்கிறது.

9 காய்கறி கீரைகள்— வாழைக்காய், கத்தரிக்காய், வெண்டைக்காய், பசளைக்கீரை, அரைக்கீரை, முளைக்கீரை முதலிய காய்கறிகள் நமது தேகத்தைக் காப்பாற்றுகிற ஆகாரத்தில் முக்கியமானது. இவைகளில் உப்பு சத்துக்கள் அதிகம். இரத்தத்தை நல்ல ஸ்திதியில் வைக்கின்றன. பொரோட்டீன் ஜீர்ணத்திற்கு மிகவும் ஒத்தாசையாக இருக்கின்றன. மேல் சொன்ன வஸ்துக்கள் எல்லாம் கீரையில் மிக அதிகம். மேலும் மலசோதனை சரிவர ஆகும்படி செய்கிறது. தற்கால நாகரீக வியாதியாகிய மலச்சிக்கலை தடுக்கக்கூடிய நல்ல ஆகாரம் கீரைகள். மலபந்தத்திற்கு மருந்துகள் சாப்பிடுவது பிரயோஜனம் இல்லை. ஆகாரத்தினாலும், தேகப்பயிற்சியினாலும் நாம் மலபந்தத்தைத தடுத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

10 கிழங்குகள்— உருளைக்கிழங்கு, சேப்பங்கிழங்கு, கருணைக்கிழங்கு, சக்கரவள்ளி, மரவள்ளி, வெங்காயம், உள்ளிப் பூண்டுஎன பலவகைகள். சர்க்கரையும் கார்போ ஐட்ரேடும் அதிகம். கிழங்கு வகையறாக்களில் உலோபங்கள் அதாவது இரும்பு சுண்ணாம்புசத்து, வகையறாக்களாகிய சத்துக்கள் ஜாஸ்தி. விட்டமின்கள் குறைவு. வெங்காயமும், உள்ளிப்பூண்டும் அதிக சத்து உள்ளவைகள். முக்கியமாக விஷ கிரிமிகளை கொல்லக்கூடிய சக்தி உள்ளவைகள். ஆகையால் ஆகாரத்தில் தினம் கொஞ்சம் வெங்காயமும் உள்ளிப்பூண்டும் சேர்த்துக் கொள்வது மிகவும் நலம்.

11 தேங்காய் இதில் ஏ. பி. டி. விட்டமின்கள் மிக அதிகம். இதன் எண்ணையும் எண்ணைகளிலெல்லாம் உத்தமமானது இதில் பொருடீன் அதிகம். சுலபமாக ஜீரணம் ஆகக்கூடியது. இளநீர் மிகவும் நல்ல பானம். யாவரும் விரும்பக்கூடியது. உடம்பிற்கு மிகவும் ஏற்றவை.

12 பால்:— பால் ஆகாரத்தில் மிகவும் சிறந்தது. கடவுளால் குழந்தைகள் வளருவதற்கு அமைக்கப்பட்டது. குழந்தைகள் வளருவதற்கு வேண்டிய ஆகார வஸ்துக்கள் கணக்காகவும் எல்லாமும் உள்ளது. பாலில் பலவித கிருமிகள் சீக்கிரம் வளரக்கூடியபடியால் பாலை காய்ச்சியே சாப்பிடுவது நலம். ஆனால் அதிகமாக காய்ச்சினால் ஜீரணத்துக்கு கொஞ்சம் கஷ்டத்துடன் சில விட்டமின்கள் போய்விடுகின்றன. பாலில் கார்போ ஐட்ரேட் விட்டமின் கொழுப்பு, உப்புகள் பொரொட்டீன் எல்லா வஸ்துக்களும் கணக்காக இருக்கிறது. ஆனால் வயதானவர்களுக்கு பால் மாத்திரம் ஆகாரம் போதாது. பாலும் பாலில் உண்டாகிற தயிர், மோர், வெண்ணை, நெய்

முதலிய பால் வஸ்துக்கள் அவசியம் ஆகாரமாகச் சாப்பிட வேண்டும். பாலைவிட தயிர், மோர் மிக சுலபமாக ஜீர்ணமாகும். பாலில் ஏ. விட்டமின் ஜாஸ்தி பி. டி. விட்டமின்களும் இருக்கிறது. சி. விட்டமின் சொல்பம். பாலில் உப்பு சத்துக்களும் வேண்டிய அளவு இருக்கின்றன. ஆட்டுப்பாலில் பசுவின்பாலை விட ஏ. டி. விட்டமின் அதிகம். கட்டிப்போட்டு தீனி போடுகிற ஆட்டுப்பாலை விட தானுக மேய்ந்து வருகிற ஆட்டின் பாலுக்கு சத்து அதிகம். நெய்யில் டி. விட்டமின் அதிகம் ஆனதால் எண்ணைகளைக் காட்டிலும் சிறந்தது. ஜீர்ணமும் சுலபமாக ஆகும். பாலில் ஒரு பக்குவமாகிய திரட்டுப்பால் மிகவும் சிறந்தது சத்துமுளது.

13 கொழுப்பு வஸ்துக்கள் வெண்ணை, நெய், தேங்காய், எள்ளு, கடலை, கடுகு, முதலிய எண்ணைகள் உடம்பிற்கு உஷ்ணம் கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரம். எண்ணைகளைக்காட்டிலும் வெண்ணை, நெய் சுலபமாக ஜீர்ணமாகக்கூடியது. வெண்ணை சிக்கிரம் கெட்டுப்போகக்கூடியதால் நெய் மேலானது. (1) சுண்ணும்பு சத்துக்கள் உடம்பிற்கு மிகவும் அவசியமானது. அதை உடம்பில் உபயோகப்படுத்துவதற்கு நெய், எண்ணை அவசியம். (2) கார்போ ஐடரேடில் உண்டாகும் புளிப்பினுல் வயற்றில் ஏற்படும் கெடுதலை தடுப்பதற்கும் உபயோகம். (3) நெய், எண்ணை கை கால் வீக்கங்களை தடுக்கும் சக்தி வாய்ந்தது. (4) ஏ. விட்டமின் அதிகத்தினுல் கிருமிகளை கொல்லும் சக்தி வாய்ந்தது.

14 மிளகாய், கடுகு, கொத்தமல்லி முதலியவைகள் வாஸனை சாமான்களே தவிர ஆகார வஸ்துக்கள் இல்லை.

15 சர்க்கரை:— இதை பல ஆகாரத்துடன் கலந்து சாப்பிட உதவும். வெள்ளை சர்க்கரையைவிட வெல்லம் சேலம் சர்க்கரைகளில் உப்பு சத்துக்களும் விட்டமினும் அதிகம். ஆகையால் வெல்லமே மிகச்சிறந்தது.

16 முட்டை பாலுக்கு அடுத்தபடி. முட்டை குஞ்சுகள் வளருவதற்கு தகுந்த ஆகாரம். சுலபமாய் ஜீர்ணமாகக்கூடியது. அரை வேக்காட்டு முட்டையே மிகவும் உத்தமமானது. ஸி. விட்டமின் தவிற மற்ற விட்டமின்கள் சுலபமாக ஜீர்ணமாகக் கூடியதாய் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இரும்பு சத்து அதிகமாக இருக்கிறது.

17 மாமிசம்:— மாமிசம் மனிதர்களுக்கு அவசியமான ஆகாரமல்ல. மாமிசத்திலுள்ள ஆகார சத்துக்கள் எல்லாம்

முள்ள பதார்த்தம். ஆனால் இதில் சரீரத்தை வளர்க்கக்கூடிய சக்தி கொஞ்சமாகவே இருக்கிறது.

17 வாதுமை பருப்பு, முந்திரிப் பருப்பு, பயறு, நிலக்கடலை இவைகளில் சரீரத்தை வளர்க்குங்குணம் அதிகம்.

18 கிழங்கு வகை:— கிழங்கு வகைகளில் கருணைக் கிழங்கு, காராக்கருணை என்னும் சேனைக்கிழங்கு, உருளைக் கிழங்கு, மரவள்ளிக்கிழங்கு இவைகள் ரொம்பவும் குணமுள்ளது. கருணைக்கிழங்கு மூலரோகங்களை சாந்தி செய்யும். உருளைக்கிழங்கு சரீர வளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும். மரவள்ளிக் கிழங்கும் சரீர வளர்ச்சியை உண்டுபண்ணும்.

19 பூக்கள்:— வாழைப்பூ, ஆவாரம்பூ, முதலானது மிக ருசியுள்ளதும் தேகத்துக்கு புஷ்டிதரத்தக்கதாயும் உள்ளவைகள்.

20 தண்டுகள்:— வாழைத்தண்டு, சேப்பந்தண்டு, கீரைத்தண்டு இவைகள் மாதம் ஒரு முறையாவது சாப்பிட வேண்டும். ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு குணங்கள் உண்டு.

வாழைத்தண்டு நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்துடன் நமக்குத் தெரியாமல் உள்ளே செல்லும் சிறு கற்களை கரைத்துவிடும். சேப்பந்தண்டு நாம் சாப்பிடும் ஆகாரத்துடன் உள் செல்லும் ரோமங்களை வெளிப்படுத்தி விடும். கீரைத்தண்டு நமது நாவிற்கு ருசியை உண்டுபண்ணி உமிழ்நீரை அதிகப்படுத்தி ஜீர்ண சக்தியை கொடுக்கிறது.

21 பழவகைகள்:— ஆரஞ்சு, திராட்சை, மாம்பழம், வாழைப்பழம் முதலியவைகள்—இவைகளில் சிலபழங்கள் நல்ல ருசியை உண்டுபண்ணுவதோடுகூட ஆகாரமாயும், சிலபழங்கள் ஜீர்ணசக்தியை கொடுப்பதாயும் ரத்தத்தை சுத்தம் செய்து அதிக ரத்தவிருத்தியை உண்டுபண்ணுவதாயும் இருக்கின்றன. அழுகிப்போன பழங்கள் சரீரத்துக்கு வியாதியை உண்டு பண்ணும். மற்றும் பழுக்காமல் கீழே விழுந்ததாயும், வெம்பிப் போனதாயும் உள்ள பழங்களும் வியாதியை உண்டுபண்ணும்.

22 தான்யங்கள்:— நெல், கோதுமை, சோளம், கம்பு, கேழ்வரகு முதலியவைகள்.

23 நெல் அரிசி, நமது தேசத்தாருக்கு முக்ய ஆகாரமாக இருக்கிறது. இது கோதுமை, ராகி, சோளம் இவைகளைப்போல் அதிக புஷ்டியுள்ள வஸ்துவல்ல. ஆனாலும் இவ்வரிசி சாதத்துடன் துவரை, கடலை, நெய், தயிர், பால், மாமிசம் முதலியனவைகள் சேர்த்து சாப்பிட்டால் சரீரத்துக்கு ஸௌக்கியமேற்படுவதுடன் பலமும் ஏற்படுகிறது. பச்சை அரிசி புழுக்கப்பட்ட அரிசியைக் காட்டிலும் புஷ்டி செய்யும். ஆனால் புழுங்கலரிசி சிக்கிரத்தில் ஜீரணமாகும்.

24 கோதுமை:— இதை நம் தேசத்தைக்காட்டிலும் வெளி தேசங்களில் அதிகமாக உபயொகிக்கிறார்கள். நமது நாட்டிலும் சிலபேர்கள் நீரிழிவு முதலிய வியாதியை உத்தேசித்து சாப்பிடுகிறார்கள். கோதுமை சரீரத்தை வளர்க்கும். சக்தியும் புஷ்டியும் உண்டுபண்ணும் கொழுப்பு அதிகமாக கிடையாது. அதற்காக வெண்ணெய, நெய் சேர்த்து சாப்பிட வேண்டும்.

25 ராகி, கம்பு, வரகு, சோளம் இவைகள் அரிசி, கோதுமை இவைகளைவிட அதிக புஷ்டியான ஆகாரம். இதை விசேஷமாக எளிய ஜனங்கள் சாப்பிடுகின்றன. அரிசியையும் கோதுமையையும் விட விலையிலும் நயம். இதில் உமி அதிகமாக இருப்பதால் அரிசி சாப்பிடுபவர்களுக்கு இது ஒத்துக்கொள்வதில்லை. இதை உபயோகிப்பவர்கள் மாவாக்கியே உபயோகிக்கிறார்கள்.

26 திரவ பதார்த்தங்கள் பால், நெய், தயிர்:— பால் குழந்தைகளுக்கு ரொம்பவும் முக்யமானது. வயது சென்றவர்களுக்கும் நல்லது. சரீரத்துக்கு புஷ்டியையும் தரக்கூடியது. பாலை சுமாராக சுடவைத்து சாப்பிடுவதே நலம். பாலைக் காய்ச்சி சாப்பிடுவது ருசியாகவும் இருக்கும். பாலானது கெட்ட வாசனை இல்லாமலும், அருவருப்பான ருசி இல்லாமலும், வெள்ளை நிறமாயும் இருக்கவேண்டும். இதே நல்ல பால். இதற்கு விரோதமான பாலை உபயோகிக்கக்கூடாது. நோயாளிகள் பச்சைப்பாலையும், வியாதியுள்ள பசுவின் பாலையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அதிக நேரம் கறந்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் பாலையும் சாப்பிடக்கூடாது.

கிறது. ஆனல் தண்ணீர் ஆகாரம் சாப்பிடும்போது சாப்பிடக், கூடாது. ஆகாரத்திற்கு பிறகு 2மணி கழித்துத்தான் சாப்பிட வேண்டும். படுக்கும்போது சாப்பிடவேண்டும். தண்ணீர் சுத்த மாக இருக்கவேண்டும் இல்லாவிட்டால் காலரா, டைபாயிட், வயர்கடுப்பு முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும்.

24 காப்பி, டீ முதலியவைகள் லாகிரி வஸ்துக்கள். உடம்பிற்கு கெடுதலே. காப்பியிலும், டீயிலும் ஒருவித விஷம் இருக்கிறது. சாப்பிடாமல் இருப்பதே நலம். டீ சாப்பிட்டால் தேயிலையில் வென்னீர் விட்டு இரண்டு நிமிஷங்களுக்குமேல் ஊரவைக்கக்கூடாது.

25 பிராந்தி, கள், அபின், கஞ்சா முதலியவை கொஞ்சமும் கூடாது. இவைகள் சாப்பிடும்போது ஒருவித சுருசுருப்பை உண்டுபண்ணினும், பிறகுகெடுதலையே உண்டாக்குகிறது நமது மதமும் குடியல்களை ஒப்புக்கொள்ளவில்லை. ஜனங்களும் குடிகாரனை இழிவாகவே சொல்லுகிறார்கள். நாளடைவில் மேல்படி பானங்கள் பல வியாதிகளுக்கு இடமாகிறது. ஆயுளையும் குறைக்கிறது.

உடுப்புகள்.

26 நாம் உடுப்புகளை சீதோஷ்ண ஸ்திதிக்கு தக்கவாறு தறித்துக்கொள்ளுகிறோம். நாம் இருக்கும் தென் இந்தியாவில் மிக உஷ்ணமும் மிகக் குளிர்ச்சியும் கிடையாது ஆகையால் அதிகமான ஆடைகள் வேண்டியதில்லை. கோமணம் ஒன்றுடன் மட்டும் இருக்கும் அநேகம் ஜனங்களை நாம் தினம்பார்க்கிறோம். ஸாதாரணமாக இடுப்பில் வேஷ்டியும் மேலுக்கு ஒரு துண்டு அல்லது அங்கவஸ்திரமும் போதும். பாக்கி எல்லாம் அனுவசியமானது. பருத்தி துணிகளே போதுமானது. பட்டு அல்லது கம்பளம் வேண்டியதில்லை. படுக்கையும் மிருதுவான மெத்தைகளை விட கெட்டியாக உள்ள பாய் சமுக்காளம் முதலியவைகள் போதுமானதுடன் தேகத்திற்கும் ஸௌக்யம்.

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

உயிராதாரங்கள் (விட்டமின்கள்.)

ஆகாரசாமான்கள்	ஏ.	பி.	ஸி.	டி.
பசுவின்பால்				...
காச்சினது	— — —	— —	?	— —
பச்சைப்பால்	— — —	— —	— — மா.	—
திறட்டுப்பால்	— —	— —	...	
மோர்	— —	---	— மா.	0
ஆட்டுமாமிஸம்	0	—	மி. கு.	0
கல்லீரல்	— — —	— — —	— மா.	—
மீன்	— — —	—		—
முட்டை	— — —	—	...	—
வெண்ணை நெய்	— — —	...	....	— — —
மீன் எண்ணை	— — —	மி. கு.	...	மி. கு.
தேங்காய் எண்ணை	—	...	...	—
தேங்காய்	—	— —	...	0
நல்லெண்ணை	மி. கு.	0	0	....
கடலை எண்ணை	மி. கு.	0	0	மி. கு.
வெள்ளைச் சர்க்கரை	0	0	0	....
வெல்லம்	0	மி. கு.	0	...
தேன்	மி. கு.	மி. கு.	0	...
கருப்புச்சக்கரை	...	—	—	...
வீட்டில் அரைத்த கோதுமைமாவு	—	— —	0	...
மைதாமாவு	0	மி. கு.	0	...
கையால்குத்தின அரிசி	மி. கு.	—	0	...
மில் அரிசி	0	மி. கு.	0	...
புழுங்கல் அரிசி	0	—	0	...
கேழ்வரகு	— — —	— —	0	...
கம்பு	—	— —	0	...
சோளம்	—	— —	0	...
பார்லி அரிசி	—	— —	0	...
தீட்டாசித் தவிடு	—	—	—	...
மொச்சை	—	— —	— —	...
பருப்புகள்	—	— —	0	...
பாதாங்கொட்டை	மி. கு.	— —	0	...
வேர்க்கடலை	மி. கு.	— —	0	...

விட்டமின்கள்.

ஆகாரசாமான்கள்	ஏ.	பி.	ஸி.	டி.
உருளைக்கிழங்கு	—	— —	— —	...
வெங்காயம்	மி. கு.	— —	— —	...
உள்ளிப்பூண்டு	—	—	— —	...
பச்சைக்கீரை	—	—	— —	...
பசலைக்கீரை	— — —	— — —	— — —	...
தக்களி	— —	— — —	— — —	...
வெள்ளரி		—	— —	...
பூஷணி		—	—	...
கத்தரி		—	—	...
வெண்டை	மி. கு.	—	—	...
பொடலை		—	—	...
சீமைஇலந்தை (ஆப்பில்)		—	—	...
வாழைப்பழம்	மி. கு.	—	—	...
பச்சைத் திராக்ஷை		—	மி. கு.	...
எலுமிச்சை		—	— — —	...
நாரத்தம்பழம்	—	—	— — —	...
மாதுளை	—	—	— —	...
மாம்பழம்	—	—	—	...
திராக்ஷப்பழம்	...	—	0	...
புளி	...	—	—	...
பேரிச்சம்பழம்		—	0	...
தேயிலை (டீ)	0	0	0	...
காபி	0	0	0	...

குறிப்பு:— — — — மிகுதியானது.

— — மத்திபம்.

— குறைவு.

மி. கு. மிகக்குறைவு.

0 இல்லை.

மா. மாறக்கூடியது.

... கண்டுபிடிக்கவில்லை.

? இருக்கிறது, ஆனால் சரியாகத்தெரியவில்லை.

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1.

சுகாதாரம் 9.

பானம்.

ஆசிரியர்:—எஸ். சிவசுப்பிரமணிய ஐய்யர்,
டாக்டர், ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரி, முனிசிபாலிட்டி, மன்னார்குடி.

1 பானங்களில் ஜலம் ரொம்பவும் முக்கியமானது. ஜலமானது நமக்கும், ஜந்துக்களுக்கும், பயிர்களுக்கும் மிகவும் அவசியமாக இருக்கிறது. ஜலமில்லையாகில் நாமும் பயிர்களும், ஜந்துக்களும் இறந்துவிடுவோமென்பதற்கு சந்தேகமில்லை. ஆகாரமில்லாமல் 1 நாள் 10 நாள் இருந்தாலும் இருக்கலாம். ஜலமில்லாமல் 1 நாழிகைக்கூட இருக்க முடியாது.

2 மேலும் நமது சரீரமானது பூமியை ஒத்ததாக இருக்கிறது. அண்டம் எப்படியோ அப்படியே பிண்டமும் என்று சொல்வதுபோல நமது சரீரத்தில் $\frac{3}{4}$ பங்கு ஜலபதார்த்தங்களாகவே இருக்கின்றன. (பூமியிலும் $\frac{1}{4}$ பங்கு நிலமும் $\frac{3}{4}$ பங்கு ஜலமும் இருக்கிறது.) மேலும் நாம் சாப்பிடும் ஆகாரமானது உள்ளே இரைப்பையில் சென்று கஞ்சிபோல ஆகிறது. அதில் பாலைப் போல் இருக்கும் பாகமானது அன்னரசமாகி அதனுடன் பிராணவாயு சேர்ந்து இரத்தமாகிறது. இரத்தமானது சிறிய துவாரங்களின் வழியாக சரீரமுழுமையும் பரவுகின்றது.

3 நமது சரீரத்தில் போதுமான அளவு ஜலம் இல்லாவிட்டால் ரத்தமானது கெட்டியாகி சிறுதுவாரங்களின் வழியாக லேசாக செல்லாது. அப்படி செல்லவேண்டுமானால் ஜலம் அவசியம் அப்படி ரத்தத்தோடு சேர்ந்து சரீரத்துக்கு அநேக நன்மைகளை செய்வதாலும் சுத்தமான ஜலத்தை நாம் பானம் செய்யவேண்டும். கெட்ட அழுக்கடைந்த நாற்றமுள்ள ஜலத்தை சாப்பிட்டால் வியாதிகள் சம்பவிக்கும். ஆதலால் நாம் ஜலத்தை சுத்தமாக வைத்திருக்கப் பிரயத்தனப்படவேண்டும்.

4 ஜலமானது சமுத்திரத்திலிருந்து சூரியனின் உஷ்ணத்தினால் நீராவியாக கிளம்பி அத்துடன் குளிர்காற்று பட்டவுடன் மழையாகப் பொழிகிறது. அம் மழை ஜலத்தை மறைவிடமில்லாத ஒரு இடத்தில் ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தை வைத்து அதின்மேல் வெளுப்பான துணியை மூடிவைத்திருந்து கொஞ்ச நாழிகையானதும் திறந்துபார்க்க அந்தப் பாத்திரத்

தில் அதி நிர்மலமான ஜலம் இருக்கும். அதற்கு காங்கோதகம் என்று பெயர். கங்கையின் நீரைப்போல் வெண்மையாயும், ருசியாயும் இருப்பதால் இப்பேர் எற்பட்டது. இதை உபயோகிப்பது ரொம்பவும் நல்லது. ஆனல் சேகரிப்பது ரொம்பவும் கஷ்டம். அம்மழைஜலமே ஆறுகள், ஏரிகள், குளங்கள், கிணறுகள் இவைகளில் பெருகியும். ஊறியும் நமது பானத்துக்கு உபயோகமாகிறது. ஆனல் அவைகள் சரீரத்துக்கு வியாதிகளை உண்டு பண்ணும். அதற்காக அவைகளை நன்ருகக்காய்ச்சி ஆறவைத்து சாப்பிடவேண்டும்.

5 **ஆற்றின் ஜலம்:—** சாதாரணமாக பெரிய ஆறுகளான காவேரி தாம்பிரபரணி முதலிய நதிகளுடைய ஜலம் சுத்தமாக இருக்கிறது. இருந்தாலும் ஒரு பக்கத்தில் இருக்கும் ஜலத்துக்கும் மற்றைய பக்கத்திலிருக்கும் ஜலத்துக்கும் வித்யாசம் இருக்கும். இதற்கு காரணம் ஜலத்தின் வித்யாசமே. மழைகாலத்தில் ஜலத்தை சிறுதுநேரம் அப்படியே வைத்திருந்தால் அழுக்குகள் கிழே தங்கி ஜலம் தெளிவாகிறது. ஆனலும் ஆற்றின் ஜலம் சாதாரணமாக குடிப்பதற்கு யோக்யமானது. ஆயினும் அந்த ஜலம் புல் பூண்டுகளாலும், பலவித அசுத்தக்கழிவினலும், ஜனங்கள் ஸ்நானம் செய்வதாலும் குப்பைகளை கொட்டுவதாலும் ஆடுமாடுகளை குளிப்பாட்டுவதாலும் அசுத்தமாக இருக்கும். ஆதலால் அதை அப்படியே உபயோகிக்காமல் காய்ச்சி ஆறவைத்து சாப்பிடவேண்டும். இல்லையாகில் ஜுரமும், வயிற்ருேட்டமும் ஏற்படும்.

6 **ஏரியின் ஜலம்:—**ஆற்றின் ஜலத்தைப்போலவே இந்த ஜலவிஷயத்திலும் கவனிக்கவேண்டும். ஏனெனில் கொஞ்சமாகத்தான் ஜலம் ஓடும். அதில் நாம் ஆபாசம் முதலியவைகள் செய்து அந்த ஜலத்தை சாப்பிட்டால் அதுவும் உடம்புக்கு கெடுதல்களை உண்டுபண்ணும் அவைகளையும் உபயோகிக்கக்கூடாது. அவைகளை சாப்பிடவேண்டுமானல், அதில் அசுத்தம் செய்யாமல் தாமரை முதலிய கொடிகளை வளரவிட்டு மீன் முதலியவைகளையும் வளரவிட்டு வந்தால் ஜலம் சுத்தமடையும். பிறகு அந்த ஜலத்தை காய்ச்சி உபயோகிக்கவேண்டும்.

7 **குளத்துநீர்:—** ஆறு, ஏரி, இவைகளைக்காட்டிலும் இதில் உள்ள ஜலமானது சீக்கிரமாகக் கெட்டுப்போய் விடுகின்றது. வெய்யில் காலங்களில் ஜலம் குறைந்துவிடுகின்றது. அதில் ஏறி, ஆறு முதலியவைகளில் ஸ்நானம் முதலியன செய்வது போல் செய்வதாலும் கெட்டுப்போகிறது. அழுக்கு ஜலமானது அதை விட்டுவெளியில் போவதில்லை. அந்த ஜலத்தை நாம் சாப்பிடும்

போது நமக்கு வியாதிகள் உண்டாகின்றன. ஆதலால் அக் குளத்தை விட்டு வேறு தனிமையாக குடிப்பதற்குமட்டும் வேறுகுளம் ஒன்று ஏற்பாடுசெய்து அந்த ஜலத்தையும் காய்ச்சி சாப்பிடவேண்டும்.

8 கிணற்று ஜலம்:— இது ரொம்பவும் சிலாக்கியமானது. ஏனென்றால் ரொம்பவும் ஆழத்திலிருந்து எடுக்கிறபடியால் நாலுபக்கங்களிலும் ஊத்தும் உண்டாகாமல் சிமிண்டுபோட்டு கைப்பிடி சுவரும் கட்டிவிட்டால் அந்த ஜலம் கெடாது. கெட்ட ஜலங்கள் கிணற்றில் ஊராது. சுத்தமாக இருக்கும். அதை உபயோகிக்க யாதொரு கெடுதலும் உண்டாகாது. பூமி மட்டத்தில் உள்ள கிணறுகளாகவும் கொஞ்ச ஆழம் உள்ளவைகளாகவும் இருந்தால் அந்த ஜலம் சீக்கிரம் கெட்டுவிடும். அதை நாம் உபயோகித்தால் கெடுதல்கள் உண்டாகும். ஆதலால் சுத்தமான இடத்தில் அசுத்தங்கள் நேரிடாமல் இருக்கும்படி ஏற்பாடு செய்யப்பட்ட கிணறுகளில் ஜலம் எடுத்து உபயோகித்தால் யாதொரு கெடுதியும் உண்டாகாது.

9 ஜலம் இருவகை. கடினஜலம் லேசானஜலம்:—லேசான ஜலம் தோலே சுலபமாக நனைக்கச்செய்கிறது. வஸ்திரங்களின் அழுக்கை சீக்கிரத்தில் போக்கடிக்கிறது. இது சுத்த ஜலம். பானம்செய்யத்தகுந்தது. நீராவி யந்திரங்களுக்கும் கைத்தொழிலுக்கும் மிகவும் உபயோகமானது. கடின ஜலம் மேல்சொன்ன ஜலத்திற்கு நேர் விபரீதமானது.

10 தண்ணீரை கொதிக்கவைப்பதால் தாவரவர்க்கம் அல்லது ஜீவஜெந்துக்களில் உயிருடனிருக்கும் உருவங்களே நாசம்செய்யும். அசுத்தங்களே நிவர்த்திசெய்யும்.

வேந்நீரில் சுக்கு, மஞ்சள், பனங்குருத்து இவைகளே போட்டு காய்ச்சினுல் அவைகளில் உள்ள தோஷங்கள் நிவர்த்தியாய்விடுகிறது. பிறகு அதை சாப்பிட மலேரியா, (முறைஜுரம்) குளிர்ஜுரம் இவைகளும் நிவர்த்தி ஆகிறது. பொதுவாக பானங்களில் சுகாதாரத்துக்கு மிக்க அவசியமும், இயற்கையாயுள்ளதும், பரிசுத்தமானதும், பிணிகளேப்போக்குவதில் சிறந்த சக்தி வாய்ந்ததும், நரம்புகளுக்கு டானிக்கைப்போல் வலியைக் கொடுப்பதும், தேகத்தை குளிரச்செய்வதும் மிக்க குளிர்ந்த தண்ணீரே.

11 அநேகர் காப்பி, தேயிலே, ஓவல்டின் முதலிய போதைகளே உண்டாக்கக்கூடிய வஸ்துக்களே பானமாக அருந்தினுல்

மிச்க சுரு சுருப்புகொடுக்கிறதென்றும், குடல் சுத்தமாகிறதென்றும் நினைக்கின்றார்கள். இது முழுவதும் தவறு. அதற்குமாறாக அவைகள், ஆரோக்கியத்தை சீர்கெடச் செய்கின்றனவேயொழிய வேறில்லை. அதிகாலையில் எழுந்தவுடன் காப்பி முதலிய பானங்களுக்கு பதிலாக காய்ச்சி பானையில் ஆரவைத்து குளிர்ந்தநீர் ஒருகோப்பை பருகினல் நரம்புகள் வலிவடைவதுடன் உடலின் உட்பாகமும் நன்றாக சுத்தமாகிறது. தண்ணீரை வேண்டியளவு உட்கொள்ளவேண்டும். ஒரேதடவையில் பருகலாகாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக பருகவேண்டும். திரவபதார்த்தமாகிய பால், மோர் முதலியவைகளை நாம் சாப்பிடுவதால் சாப்பாட்டுடன் நாம் அதிக ஜலம் சாப்பிடவேண்டியது அவசியமில்லை. ஆகாரத்துடன் சாப்பிடும் கொஞ்சஜலமும் யாதொரு கெடுதியும் செய்யாது. வேண்டிய அளவு ஜலம் பருகாததினுல் தான் மலச்சிக்கல் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகின்றன. அடிவயிற்றை சுத்தம் செய்வதில் தண்ணீரைப்போல் வேருென்றுமில்லை. மயக்கமாயிருக்கும்போதும் மலச்சிக்கல் ஏற்படும்போதும் ஒரு பாத்திரம் குளிந்த நீரைக்குடித்தால் மிக்க குணமுண்டாகும். தீராததலைவலிகளிலும், வாதநோய்களிலும், தூக்கமின்மையிலும், அதிக சோர்வடைந்தபோதும் நீராவி ஸ்நானம் மிக்க சுகத்தை தரும்.

12 ஆகாரம் செல்லாத நிலைமையிலுள்ள ரோகிகளுக்கு குளிர்ந்த தண்ணீர்மாத்திரமே உணவாக உபயோகமாகிறது. அடிவயிற்றில் வலியுண்டானல் ஜலத்தை காய்ச்சி ஒத்தடம் கொடுத்தவுடன் வலி நின்றுவிடுகிறது. தேள்கடி முதலியதும் குளிந்த ஜலத்தின் உபயோகத்தால் நிவர்த்தியாகிறது.

13 இளநீர் வெய்யல்காலங்களில் உண்டாகும் அதிகமான நாவறட்சியை தணிக்கும். நீர் எரிச்சல், அடைப்பு, இவைகளிருந்தால் அவைகளை நிவர்த்திசெய்யும். நீரைப் பிரித்துவிடும். சரீர உஷ்ணத்தை தணிக்கும். நீர்மோர்—இதுவும் நாவறட்சி, அரோசகம் இவைகளைபோக்கி. அக்னிதீபனத்தையும், சரீர சிரமத்தை போக்கி மனதுக்கு உத்சாகத்தையும் கொடுக்கும். ஆதலால் ஜலமும் மனிதனுடைய வாழ்க்கைக்கு ஆகாரத்தைப்போல் ரொம்பவும் உபயோகமாயிருக்கிறது.

[பாரதி பிரஸ், மன்னுர்குடி.]

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக் கல்விப் பிரசுரம் 1.

சுகாதாரம் 6.

உடற் பயிற்சி.

ஆசிரியர்—இராவ்சாகிபு சு. வி. கனகசபைப் பிள்ளை.
கௌமார குருகுலத் தலைவர், உதவி இஞ்சினியர், மன்னார்குடி.

குழந்தையைப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு நிமிஷமும் அது கையையும் காலையும் ஆட்டிக்கொண்டிருக்கிறது; அதனால் அது வளருகிறது. பிள்ளைகளைப் பாருங்கள். அவர்கள் ஓடி ஆடி கட்டுக்கடங்காமல் விளையாடுகிறார்கள். அவர்கள் எப்படித்தூங்கு கிறார்கள்; சாப்பாட்டுக்கு எவ்வளவு விருப்பம் இருக்கிறது, எப்படி வளருகிறார்கள் பாருங்கள். மனிதனுக்கு குடும்பக் காரியம் தொழிற்கவலை வந்தவுடன் இப்பழக்கங்கள் நின்றுபோய் விடுகிறது; நாடி நரம்புகளும் தளர்ந்துவிடுகிறது.

சில நாளைக்கு சிக்குவந்து படுத்துவிட்டால் கைகால்களில் பலமில்லாமல் போய்விடுகிறது. பயிற்சி இல்லாத சதை தளர்ந்து விடும்; ஒழுங்காகப் பயிற்சி செய்யப்பட்ட மாமிசம் பலமாகும். ஆகையால் தேகம் பலமாக இருப்பதற்கு தேகப் பயிற்சி அவசியம்.

2. உடற்பயிற்சி செய்வது மாமிசம் பருத்து குஸ்திசெய்யும் வஸ்தாத் ஆவதற்காக என சாமான்னியமாய் எல்லாரும் நினைப்பது சரியல்ல. நமது உடலுக்குள் இருக்கும் பல அவயவங்களும் தங்கள் தங்கள் வேலையைச் சரிவரச்செய்ய உடற்பயிற்சி

குறிப்பு:— இப்பயிற்சிகள் டேனான் என்ற ஆங்கில வைத்தியர் பல முறைகளினின்றும் திரட்டியதை அனுசரித்தது.

கல்லீரல் (இங்கிலீஷ்-லிவர்)— இது பித்த ஈரல், பித்தம் உற்பத்தியாகும் இடம். இது வலதுபுரம் விலாவில் உள்ளது.

நீரீரல் (இங்கிலீஷ்-கிட்னீஸ்)—இது மூத்திரம் உண்டாகும் இடம். இது நடு முதுகில் முதுகெலும்பை ஒட்டி முந்திரிக்கொட்டை போல் இரண்டாக உள்ளது.

நுரை ஈரல், வெள்ளீரல், மூச்சுப்பை, (இங்கிலீஷ்-லங்ஸ்) — இது மார்பெலும்புக் கூட்டுக்குள் நிறைந்து இருந்திருக்கிறது. மூச்சு உள்ளே வாங்கும்போது உப்பியும் மூச்சு வெளியே விடும்போது அடங்கியும் காணும்.

மண்ணீரல் (இங்கிலீஷ்-ஸ்பிளீன்) — இது இடதுபுரம் விலாவில் உள்ளது. பிள்ளைகளுக்கு வயிற்றில் கட்டி விழுகிறது என்பது இந்த ஈரலில்தான்.

இருதயம் (இங்கிலீஷ்-ஹார்ட்) இது — மார்பில் உள்ள பள்ளத்திற்கு இடது புறத்தில் உள்ளது.

அவசியம். வேலை செய்கிறவர்களுக்கு கை கால்களுக்கு மாத்திரமே அதிகமான அசைவும் பயிற்சியும் இருக்கிறது. உள் அவயவங்களுக்கும் மேல் தோலுக்கும் வேலையினால் நன்மை உண்டாவதில்லை.

3. இருதயம், மூச்சுப்பை, கல்லீரல், நீரல் முதலிய அவயவங்கள் நம் உடலுக்குள் இருப்பவைகளுக்கு ஒருவித பயிற்சியும் இல்லாமல் போய்விடுகிறது. அவைகளே நாம் சுகமாகவும் உயிரோடும் வாழ்வதற்கான முக்கியமான காரியங்கள் செய்யவேண்டியவைகளாக இருக்கின்றன.

4. அவைகள் மூச்சுவிடவும் இரத்த ஓட்டம் சரியாக ஓடவும் நாடி நரம்புகளைத் திடமாகச் செய்யவும் தேவை.

தோல் வியர்வைமூலம் உள்ளிருந்து அழுக்கை வெளியிடுகிறது.

நீரல் மூத்திரத்தின் வழியாய் இரத்தத்தில் இருக்கும் விஷத்தை வெளியிடுகிறது.

கல்லீரலும், குடலும் நாம் சாப்பிடும் பதார்த்தத்தில் இருக்கும் மஷ்டை விலக்குகிறது.

மூச்சுப்பை அதாவது நுரையீரல் கெட்ட ஆவியைப் போக்கி பிராண வாயுவை உட்கொள்ளுகிறது.

ஒழுங்காக இவைகள் அசைந்து ஆடாவிட்டால் எப்படி தங்கள் வேலையைச் செய்யும்; பலமாக இருக்கும்?

வியாதியாக இருக்கிறவனுக்கு வியாதி போகவும், சுகமாக இருக்கிறவனுக்கு சுகம் கெடாமல் இருப்பதற்கும், மூன்று காரியம் அதிக அவசியம்.

(1). ஒழுங்கான தினசரி உடற்பயிற்சி, முக்கியமாக உள் அவயவங்களுக்கு:— சாப்பாடு ஜீரணம் ஆவதற்கும், இரத்தம் நன்றாக ஓடுவதற்கும் மலமசரிவரகழிவதற்கும் உடற்பயிற்சிகள் அவசியம்.

(2). ஏராளமான சுத்தவாயு, சரியாக மூச்சுவாங்கி விடுதல்:- நாம் சாதாரணமாய் மூச்சுவிடும்போது நுரைஈரலில் இருக்கிற மூலைமுடுக்கில் இருக்கும் குழாய்களுக்கு வாயு செல்வதில்லை. ஆழ்ந்து சரிவர சுவாசம் செய்தால்தான் சரிவர எல்லாக்குழல்களுக்கும் பிராணவாயு ஓடி அங்குள்ள கெட்ட வாயுவுக்களை எல்லாம் வெளியாக்கும்.

(3). தினசரி ஸ்நானம்:—வியர்வையினால் மயிர்க் காம்பில் இருக்கும் ஓட்டைகள் அடைபடுகின்றன. அழுக்குத் தேய்த்து

ஏராளமாக ஜலம்விட்டுக் குளிப்பதால் தோலும் மயிர்க் காம்புத் துவாரங்களும் பரிசுத்தமாகி, உள்ளே இருக்கும் அழுக்குகள் நன்ருய் வெளியேறும். அன்றியும் தோலை உருட்டிப் புரட்டித் தேய்த்தால் இரத்தம் ஓடும்.

5. இப்போது சொல்லப்படும் பயிற்சிகள் எல்லாம் உடலுக்குள் இருக்கும் ஒவ்வொரு உள் அவயவத்திற்கும் கஷ்டமின்றி போதுமான அளவு புஷ்டியைத்தரும். ஒரு அவயவமாவது விடப்படவில்லை. நாளை மறுநாள் செய்வோம் என்று எண்ணிஞல் பயன் இல்லை. இன்றைக்கே ஆரம்பியுங்கள்; மொத்தம் 15 நிமிஷம் எல்லா பயிற்சிக்கும் போதும். படித்தால், கேட்டால், பார்த்தால் நம் உடம்புக்கு நன்மை யில்லை; செய்தால்தான் பலன்.

பயிற்சிகள்—செய்யத்தகுந்த காலம் முதலியன.

6 காலம்:-காலைஎழுந்தவுடன் செய்வது நல்லது; இல்லாவிட்டால் தூங்கப்போகும்போது செய்யவும்.

உடையும் இடமும்:-உடைஎவ்வளவு குறைவோ அவ்வளவு நலம். இருக்கிக்கட்டவே கூடாது. வீட்டில் உள்ளே பயிற்சி செய்தால் நன்ருய் திறந்த ஜன்னலுக்கு எதிரே செய்யவேண்டும் திறந்த வெளி நல்லது.

ஆரம்பத்தில் நிதானமாகக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக செய்து பழகவேண்டும் ஆரம்பத்தில் பூட்டுகள் சதைகள் பிடித்துக் கொண்டு வலித்தால் அதற்காக தேகப்பயிற்சியை விடக் கூடாது.

மூச்சை எப்போதும் மூக்கால் விடவேண்டும்.

பயிற்சி 1.—ஆழ்ந்து மூச்சுவிடுதல்.

(1) இடுப்பில் கையை வைத்துக்கொண்டு மார்பு, புஜம் நிமிர்ந்து பின்வாங்க வேண்டும். ஒரே கணக்காய் மூச்சைவிடவும். மூச்சை திடீரென விடவாவது அடக்கவாவது கூடாது.

(2) இரு கைகளையும் பக்கத்தில் நன்ருக நீட்டிக்கொண்டு உள்ளங்கை கீழ்ப்பக்கம் வைத்து மேலே சொன்னவிதம் மூச்சை ஆழ்ந்து வாங்கிவிடவும்.

(1), (2) இவைகளை 3 முறை மாறி-மாறி செய்யவும்.

பயிற்சி 2—முழு உடலையும் நீட்டி நெளித்தல்.

நோக்கம்:—கை கால்களையும், முதுகையும், சதைகளையும் இளகச்செய்தல்.

செய்யும் முறை:—பெருவிரல்கள் வெளியே கொஞ்சம் விரியும்படி பாதங்களை ஒரு முழம் அகன்று படியவைத்து நிமிர்ந்து நிற்க.

உள்ளங்கை முன்னே தெரியும்படி கைகளைத் தலைக்குமேல் நேரே நீட்டி உயர்த்த. பிறகு பின்புறம் எவ்வளவு வளையமுடியுமோ அவ்வளவு வளையவும்.

இப்போது முன்புறம் குனிந்து, முழங்கால்கள் வளையாதபடி கைகளையும் கால்களையும் சுத்தமாய் நேராக நீட்டி நுனி விரலால் பாதத்தின் பெரு விரலைத்தொட முயற்சி செய்க. பின் நிமிர்ந்தெழுக.

சகல சதை நாடி நரம்புகளையும் இப்பயிற்சி செய்யும் முழு நேரமும் நன்றாய் நீட்டுவது அவசியம்.

மூச்சுவிடுதல்:–பின்புறம் சாயும்பொழுது மூச்சை உள்ளே இழுக்கவேண்டும். முன்புறம் குனியும்போது மூச்சை வெளியில் விடவேண்டும். மேதுவாய் 12 தடவை செய்க.

அடுத்த பயிற்சி ஆரம்பிக்குமுன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன் சொன்னமாதிரி மாறி மாறிச் செய்க.

பயிற்சி 3—காலைத்தூக்குதல்.

நோக்கம்:—வயிறு, தொந்தி, கால் இவைகளிலுள்ள சதைகளை வளர்க்கவும், பருமனைக் குறைக்கவும்.

செய்யும் முறை:—கால்களைச் சேர்த்தும் கைகளை இடுப்பை ஒட்டி வைத்துக் கொண்டும் மல்லாக்க மட்டமாகப் படுத்துக் கொள்க.

பிறகு கால்கள் ஒவ்வொன்றையும் மாறி மாறி ஒரு முழம் மெதுவாய் உயர்த்தித் தாழ்த்தவும்.

இதை அவசரப்பட்டு செய்யக்கூடாது; எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு மெதுவாய் செய்கிறோமோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு நன்மை உண்டு.

மூச்சு விடுதல்:— கால்களைத் தூக்கும்போது மூச்சை உள்ளே வாங்கவும். கால்களைத் தாழ்த்தும்பொழுது மூச்சை வெளியில் விடவும். கால்களை ஒவ்வொன்றாய் 6 முறை இவ்விதம

செய்தபின் இரண்டு காலேயும் சேர்த்து 6 முறை செய்க. ஆக மொத்தம் 18.

☞ அடுத்த பயிற்சி ஆரம்பிக்கு முன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன் சொன்ன மாதிரி மாறி மாறிச் செய்க.

பயிற்சி 4—பக்கநேளிப்பு.

நோக்கம்:— கல் ஈரல், நீரல் இவைகளே சுருசுருப்பு செய்வதும் இடுப்பிலும் பக்கத்திலும உள்ள சதைகளே வலிவு செய்தலும்.

செய்யும் முறை:— குதிகளேச் சேர்த்து பெரு விரல்கள் கொஞ்சம் வெளியில் விரியும்படி பாதங்களே வைத்துக்கொண்டு நிற்க.

வலது கையை மூடி மெதுவாய் கமுக்கட்டுக்கு உயர்த்தவும். அதே சமயத்தில் உடலே இடது பக்கத்தில் இடது கை பாதத்தைத் தொடும்படி எவ்வளவு தாழ கொண்டு போக முடியுமோ அவ்வளவு கொண்டு போகவும்

பிறகு அவ்விதமாகவே இடது கையை மெதுவாய்த் தூக்கி வலது பக்கம் வளேந்து வலது கையை மெதுவாய்த் தாழ்த்தவும்.

இதைச் செய்யும்போது முன்புறம் கொஞ்சமும் சாயக் கூடாது. புஜத்தையும் மார்பையும் நன்ருய் பின்புறம் தள்ளவும். முழுநேரமும் உடலே நன்ருய் நீட்டவும்.

மூச்சு விடுதல்:— மூச்சைக் கட்டாமல் நிதானமாக ஒரே சீராக மூச்சு விட்டு வாங்கவும்.

பக்கத்திறகு ஆறுமுறை இவ்விதம் செய்க.

☞ அடுத்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்கு முன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன்சொன்னமாதிரி மாறி மாறிச் செயக.

பயிற்சி 5—உடலே உயர்த்தலும் தாழ்த்தலும்.

நோக்கம்:—வயிற்று சதைகளேப் பலப்படுத்தவும், வயிற்றை சுற்றி இருக்கும் கொழுப்பைக் கரைக்கவும் தொந்தி குறையவும்.

செய்யும் முறை:— பாதத்தின் பெரு விரல்களேக் கனமான அலமாரி பெஞ்சு அல்லது ஒரு மரத்திற்கு அடியில் நல்ல

உடற் பயிற்சிப் படங்கள்.

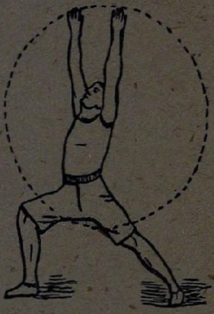
குழந்தையின் தேகப்பயிற்சி

ஆழ்ந்து மூச்சுவிடுதல்.
பயிற்சி 1.

முழுஉடலையும்
பயி

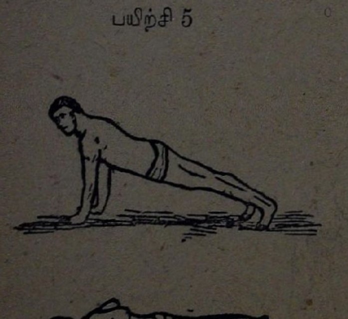
உடலை உயர்த்தலும் தாழ்த்தலும்.

பயிற்சி 5



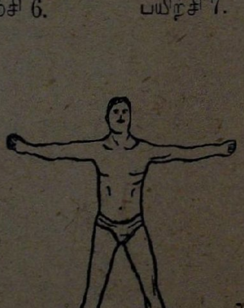
காலை முன்வைத்து
கையைச் சுழற்றுதல்.
பயிற்சி 6.

தோலை உருட்டி
தேய்த்தல்.
பயிற்சி 7.



தண்டால்.

பயிற்சி 10.



உடலை முருக்கி வளைத்தல்.

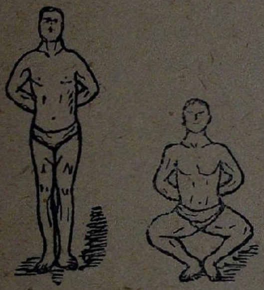
பயி

உடற்பயிற்சிப் படங்கள்.

நீட்டி நெளித்தல்.
ற்சி 2.

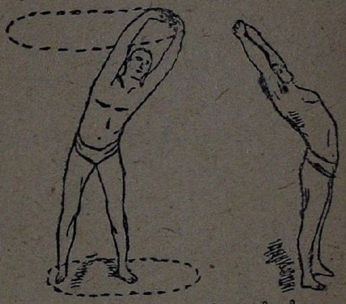
காலைத்தூக்குதல்.
பயிற்சி 3

பக்க நெளிப்பு.
பயிற்சி 4.



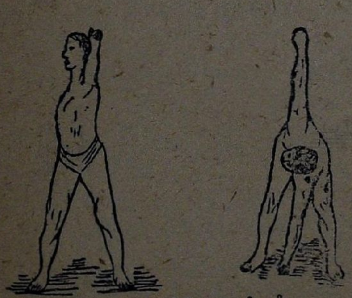
பஸ்கி.

பயிற்சி 8.



உடலைப் பக்கமாகச் சுழற்றல்.

பயிற்சி 9.



உடலை முருக்கி வளைந்தல்.

ற்சி 11.

காலை முன்வைத்து கையை
மேலும் கீழும் நீட்டுதல்.
பயிற்சி 12.

பிடிப்பு கொடுத்து காலை மடக்கி கைகளை இடுப்பை ஒட்டி வைத்துக்கொண்டு படுத்துக்கொள்ளவும்.

இப்போது இடுப்புக்கு மேல் உள்ள உடலைத் தூக்கி முன்னுக்கு இயன்றவரை எழுந்து பிறகு மெதுவாகப் பின்புறம் தரைமேல் தலை படும்படி சாய்க.

செய்து பழக்கமான பின், கைகளை விரித்துக் கொண்டு அதேமாதிரி செய்க. இது கொஞ்சம் கஷ்டமாக இருக்கும். ஆனால் அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு அது நல்லது.

மூச்சு விடுதல்:—பின்னால் சாயும்பொழுது மூச்சை உள்ளே வாங்கவும், முன்னால் எழும்போது மூச்சை வெளியில் விடவும்.

10 தடவை மெதுவாய் இதைச்செய்க.

☞ அடுத்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்கு முன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன் சொன்னமாதிரி மாறி மாறிச் செய்க.

பயிற்சி 6—காலை முன் வைத்து கையை சுழற்றுதல்.

நோக்கம்:— நுரை ஈரல் வலுத்து மார்பும் தோளும் விரியவும் எலும்புகள் வலுப்படவும்.

செய்யும் முறை:— வலது பாதத்தை எவ்வளவு தூரத்தில் வைத்தால் நன்றாக முழங்காலை மடக்க சௌகரியமோ அவ்வளவு தூரத்தில் முன்னோக்கி வைத்துக் கொள்க. வேகமாக உன் கைகளைப் பின்புறமிருந்து முன்புற நோக்கி சுற்றுக. கைகளை விரைப்பாக நீட்டி வைக்க. தளர்ச்சியாய் வைத்துக்கொண்டால் இப்பயிற்சியால் பலனடைய முடியாது.

இம்மாதிரி வலது பாதத்தை முன் வைத்து 20 தடவையும், இடது பாதத்தை முன் வைத்து 20 தடவையும் வேகமாய் செய்க.

இப்பயிற்சி செய்யுமளவும் நிதானமாக மூச்சை விடவும்.

☞ அடுத்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்கு முன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன் சொன்னமாதிரி மாறி மாறிச் செய்க.

பயிற்சி 7—தோலை உருட்டிப் புரட்டல்.

நோக்கம்:— இரத்தம் நன்றாகப் பரவவும் சதைகள் இளகவும்; ஜீரணித்துப்போன அணுக்களும் அழுக்குகளும் நீங்கவும்.

செய்யும்முறை:— மார்பின் தோலை நடுக்கொண்டு இருதயத்தை நோக்கி அழுத்தி புரட்டி உருட்டித் தேய்க்கவும். கைகால்களின்மேல் நீண்ட வசத்திலும் குருக்கு வசத்திலும் அவ்விதமே தேய்க்க. மூன்று முறை செய்வது அவசியம்.

மூச்சு விடுதல்:— சீராக ஒரே கணக்காய் விடவும்.

☞ அடுத்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்கு முன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன் சொன்னமாதிரி மாறி மாறிச் செய்க.

பயிற்சி 8—பஸ்கி.

நோக்கம்:— நீர் ஈரலுக்கு சுறு சுறுப்பும், முதுகந்தண்டையையும் பூட்டுகளையும் இளகச்செய்தல்.

செய்யும்முறை:— இடுப்பின் பின்பாகத்தில் ஒரு புறங்கைப் படியவைத்தும் மற்றொருகையை அக்கையின் மேல் வைத்து முட்டுக்கொடுத்தாப்போல் நன்றாக நிற்கவும்.

கால்பெருவிரலின் ஆதாரத்தைக்கொண்டு எழும்பி முழங்காலை மடக்கி எவ்வளவு சரீரத்தை தாழ்த்தலாமோ அவ்வளவு தாழ்த்துக.

மூச்சுவிடுதல்:—மேலெழும்போது மூச்சை உள்ளுக்கும் கீழ்தாழ்த்தும் போது வெளியுமாக அப்பியசிக்கவும்

இப்பயிற்சியை 12 தடவை மெதுவாகச் செய்யவும்.

இப்பயிற்சியை செய்யுங் காலத்தில் கைகளினால் நன்றாகப் பின் இடுப்பைத் தேய்க்கவும்.

☞ அடுத்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்கு முன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன் சொன்னமாதிரி மாறி மாறிச் செய்க.

பயிற்சி 9—உடலைப்பக்கமாக சுழற்றல்.

நோக்கம்:— மண்ணீரலுக்கும் நீர்ஈரல்களுக்கும் சுறு சுறுப்பையும், இடுப்பிலுள்ள பெருந்தசைகளுக்கு வலுவைக் கொடுத்து அதிகப்படியான கொழுப்பை குறைப்பதுமாம்.

செய்யும்முறை:— இரு கைவிரல்களையும் சேர்த்து கைகள் காதில் படும்படியாக உயர்த்தி கால் பாதத்தை ஒரு முழம் தூரம் ஒன்றிற்கொன்று உள்ளவாறு வைத்துக் கொண்டு நிற்க.

முதுகெலும்பு, கைகள், தலை இவைகளை விறைப்பாய் வைத்துக்கொண்டு சரீரத்தின் மேல்பாகத்தை பூரவும் ஒரு வட்டவடிவான முறையில் முதலில் பின்னோக்கி இடதுபுறமிருந்து வலது புறமாக சுழற்றுக. சுழற்றுங்காலத்தில் தொடைகள் அசைவற்ற நிலைமையில் இருக்கவேண்டும். ஏதேனும் மயக்கம் உண்டானால் அதிகமாகப் பின்னோக்கிச்சாயாதே.

குறிப்பு:—முதலில் கைகளை தொங்கவிட்டேனும், இடுப்பில் வைத்துக்கொண்டேனும் செய்வது சுலபம். ஆனால் கைகளைக் கோர்த்துக்கொண்டு உயர வைத்துக்கொண்டு செய்வதினால் நன்மை அதிகமுண்டு.

இதை ஆறுதடவை இடதுபுறமிருந்து வலதுபுறம்நோக்கியும், ஆறுதடவை வலதுபுறமிருந்து இடதுபுறம்நோக்கியும் சுற்றுக. பிறகு கைகளினால் நன்றாக பூரு அவயவத்தையும் தேய்க்கவும்

மூச்சு விடுதல்:— பின்புறமிருந்து முன்புறம் வரும்போது மூச்சை உள்ளுக்கும், முன்புறமிருந்து பின்புறம் வரும்போது மூச்சை வெளிக்கும் சுவாசிக்க.

☞ அடுத்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்கு முன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன் சொன்னமாதிரி மாறி மாறிச் செய்க.

பயிற்சி 10—தண்டால்.

நோக்கம்:— எலும்புகளையும் மேல்பாகத்திலுள்ள தசைகளையும் வலுப்படுத்துவதாம்.

செய்யும்முறை:—பூமியில் ஊன்றிய கைவிரல்களினாலும் கால் விரல்களினாலும் சரீரத்தை தாங்கும் முறையில் இருந்து கைகளை தோளுக்கு நேராக இருக்கும்படிச் செய்து கைவிரல்களை முன்புறமாக விரித்துவைக்க.

இந்நிலைமையில் சரீரத்தை பூமிக்குத் தாழ்த்துக. சரீரத்தை நன்றாக விறைப்பான நிலைமையில் கீழிறக்கி முகத்தை மாறி மாறி வலப்புறம் இடப்புறம் திருப்புக. வயிறு பூமியில் படக்கூடாது. இம்முறை பத்துதடவை செய்துவிட்டு கைகளினால் உடம்பை நன்றாகத் தேய்க்கவும்.

☞ அடுத்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்கு முன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன் சொன்னமாதிரி மாறி மாறிச் செய்க.

பயிற்சி 11—உடலை முறுக்கி வளைத்தல்.

நோக்கம்:— நீர்ச்சரல்களுக்கும், மண்ணீரலுக்கும், பெருங்குடலுக்கும் வலுக்கொடுக்கக்கூடிய அருமையான பயிற்சியாகும்; முதுகந்தண்டை இளக்கவும் செய்கிறது.

செய்யும்முறை:—பாதத்தை ஒருமுழம் இடைவெளியில் உள்குவிதலாக நிறுத்தி முஷ்டியாக்கிய கைகளை பரக்க நீட்டுக. கால்களை அசைவின்றி வைத்துக்கொண்டு சரீரத்தை வலப்புறமாக பாதி அளவு வரும்வரையில் திருப்புக. இந்நிலைமையில் குனிந்து இடது முழந்தாளைத் தளர்த்தி பூமியை முஷ்டியுடன் கூடியவரை இடக்கையால் தொடுக.

இரண்டு கைகளையும் கோணலின்றி நேரேநிற்கச்செய்யவும். அதாவது ஒரு கை கீழ்நோக்கியும் மற்றொன்று மேல் நோக்கியும் நிற்கும்.

பாதத்தை மாற்றாமல் முதல் நிலைமைக்கு வந்து மற்ற பக்கத்திற்கு முன்போல் வலதுகை முஷ்டியால் தொடுக.

ஒவ்வொரு பக்கத்திற்கும் 5 தடவை வீதம் மெதுவாக வளைந்தும் ஜாக்கிரதையாகவும் சரீரத்தை சிக்கிரத்தில் திருப்பியும் செய்க.

முடிந்ததும் கைகளினால் நன்றாக உடம்பைத் தேய்க்க.

☞ அடுத்த பயிற்சியை ஆரம்பிக்குமுன் முதல் பயிற்சியை மூன்று முறை முன் சொன்னமாதிரி மாறி மாறிச் செய்க.

பயிற்சி 12—காலை முன்வைத்து கையை மேலும் கீழும் நீட்டுதல்.

நோக்கம்:— மார்பு, சுவாசப்பை இவைகளைப் பலப்படுத்தி இரத்த ஓட்டத்தை விருத்தி செய்யும்; நரம்பு முடிச்சுகளுக்கு உயர்ந்த பலனளிக்கும்.

செய்யும்முறை:—(1) குதிகாலைச் சேர்த்து கைகளைக் காதுக்குச் சரியாய் உயரத்தூக்குக.

2. வலதுபாதத்தை வலப்புறமாகக் கூடுமான தூரம் நகர்த்தி தூக்கின கைகளுடன் பின்புறந்தள்ளப்பட்ட தோள்களுடன் நிற்க

3. முதல் நிலையை அடைக.

4. இடதுபுறமாக உயரத்தூக்கிய கைகளுடன் 2-வது நிலையில் சொல்லியதுபோல் செய்க.

5. முதல் நிலையை அடைக.

இவ் ஐந்து நிலைகளோடு கூடிய பயிற்சியை பத்துதரம் விரைவாகச் செய்க.

மூச்சு விடுதல்:—இரண்டாம் நிலையை அடையுங்காலம் சுவாசத்தை உள்ளுக்கும் கால்களை அகற்றிவைக்கும்போது வெளியாகவும் சுவாசம் செய்க.

நன்றாக ஒருநிமிஷகாலம் வேகமாகத் தேய்க்கவும்.

எப்போது தேய்த்தாலும் இருதயம் நோக்கித்தேய்க்கவும்.

☞ முதல் பயிற்சியை மூன்று தடவை முன் சொன்ன மாதிரி மாறி மாறிச்செய்க.

இப்பயிற்சிகள் பெண்களும் ஆண்களும், சிறுவரும் பெரியரும் யாவரும் செய்யலாம். பெண்கள் பிரவிடைகாலங்களிலும் கர்ப்பசமயங்களிலும் நிறுத்திவைப்பது நலம்.

இப்பயிற்சிகளை சிறிதென இகழாது இடைவிடாது நாம் செய்வோமாகில் குமரன் குமரி போல் வாழ்வோம்!

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

இறைவன் துணை.

கௌமார துருதுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1.

சுகாதாரம் 7.

பிள்ளைப்பேறும் பிள்ளைவளர்ப்பும்.

ஆசிரியர்:—கே. கல்லியாணசுந்தரம் ஐயர், எல். எம். பி.
கிராமாந்தர தாலுக்கா போர்டு டாக்டர், வடுவூர்.

பிள்ளைப்பேறு.

*பெறுமவற்றுள் யாமறிவது இல்லை அறிவறிந்த
மக்கட்பேறு அல்ல பிற.* —திருக்குறள்.

எங்கும் வியாபித்து நிற்கும் கடவுளால் சிருஷ்டிக்கப்பட்ட இவ்வுலகில் ஒவ்வொரு வஸ்தும் ஒவ்வொரு காரியத்திற்காகவே ஏற்பட்டிருக்கிறது. அவ்வாறே மானிடவர்க்கமும் சிருஷ்டிக்கப்பட்டு, அவ்வர்க்கம் ஆண் என்றும் பெண் என்றும் இருபால்களாக வகுக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆண்பாலார் செய்யவேண்டிய காரியங்கள் இன்னவை என்றும், பெண்பாலார் செய்யவேண்டிய காரியங்கள் இன்னவை என்றும் நியமிக்கப்பட்டுமிருக்கிறது. அவற்றுள் பெண்பாலார்கள் கர்ப்பவதியாவதும், குழந்தையைப்பெற்றுச் சிராட்டி வளர்ப்பதும் இயற்கையாகவே ஏற்பட்டிருக்கிறது.

பிள்ளைப்பேறு வெகு புனிதமானதேயானாலும் இதனால் ஒரு சில நஷ்டங்களும் உண்டு. நமது இந்தியா தேசத்தில் சுதேச ராஜ்யங்கள் தவிர பிரிட்டிஷ் பிரதேசங்களில் மட்டும் வருஷம் ஒன்றுக்குச் சுமார் 60 லக்ஷம் ஜனங்கள் இதன்காரணமாய் இறக்கிறார்கள். இவர்களுள் சுமார் லக்ஷம் பேர் கர்ப்பத்தானும் பிரஸவத்தாலும் இறக்கும் ஸ்திரீகள் ஆவர். கர்ப்பத்தாலும் பிரஸவத்தாலும் கஷ்டப்பட்டு ஏதோ தெய்வச்செயலாய் மரிக்காமல் உயிர் பிழைத்துத் தாம் அடைந்த கஷ்டங்களின் பயனாகச் சரீரவலுவை இழந்து, தொத்து வியாதி முதலியவைகளுக்கு உள்ளாகி தமக்கும், உலகத்தாருக்கும் யாதொரு பிரயோஜனமும் இல்லாமல் நடைப் பிணங்களாக இருக்கும் ஸ்திரீகள் எத்தனையோபேர் இருக்கின்றனர்.

1. கர்ப்பத்தில் கஷ்ட நஷ்டங்கள்.

இவ்விதம் ஏற்படுவதற்கு முக்கியமாக மூன்று காரணங்கள் இருக்கின்றன. அவைகளாவன:—

(1) ஜனங்களின் அறியாமை.

(2) ஆண் பிள்ளைகளின் பொறுப்பின்மை.

(3) பிரசவகாலத்தில் தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவம் இல்லாமை.

நமது கிராமங்களிற் படித்தவர்கள் மிகவும் சிலரே. அதிலும் பெண்மக்களிற்படித்தவர்கள் இல்லையென்றே சொல்லலாம். அப்படி இருந்தாலும், இல்வாழ்க்கைக்கும், சமூகவாழ்க்கைக்கும் தகுந்த படிப்புக்களாகிய சுகாதாரம், குடும்பச்சிக்கனம், பூதபௌதிக சாஸ்திரம் முதலியவைகளிற் பயிற்சியே இல்லாதவர்களாயிருப்பார்கள். ஆகையால், அறியாமையின் மேலீட்டால் பலவிதமான மூட நம்பிக்கைகளுக்கு அடிமையாகி விடுகின்றார்கள்.

இரண்டாவதாக ஆண்பிள்ளைகள் தங்கள் வீட்டுப்பெண்கள் கர்ப்பமாக விருக்கும்பொழுது எவ்வாறு நடந்துகொள்ளுகிறார்கள் என்பதைக் கவனிப்போம். மாதருத்துவம் பெண்களுக்கு மாத்திரமே உரித்தானதால் தங்களுக்கு யாதொரு விதமான சம்பந்தமுமில்லையென்று கர்ப்பிணிகளைக்கவனிப்பதேயில்லை. அவர்களைக்கேட்டால், "இது பெண்டுகள் விஷயம் நாங்கள் என்ன செய்யமுடியும்?" என்று சொல்லிவிடுகிறார்கள். இவ்வாறு கூறுவது ஆண் பிள்ளைகளின் அறியாமையையும் பொறுப்பின்மையையும் காட்டுகிறதே தவிர வேறல்ல.

மூன்றாவதாகப் பெண்களுக்குப் பிரசவகாலத்தில் தகுந்த தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவம் இல்லாதிருப்பது மிகவும் வருந்தத்தக்கது. அதிலும் கிராமங்களில் இந்தக்கஷ்டம் பொறுக்கமுடியாததாக விருக்கிறது. பிரஸவத்தால் ஏற்படும் மரணவிகிதத்தில், பாதிக்குமேல், தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவம் இல்லாததால் ஏற்படுகிறது. சாதாரணமாகக் கிராமங்களில் உள்ள நாவிதஸ்திரீகளும், கிழவிகளுமே மருத்துவம் பார்க்கிறார்கள்.* அவர்கள் மருத்துவ சாஸ்திரத்தில் நன்கு பயின்று தேர்ச்சிபெற்றவர்களல்லர். ஏதோ அனுபவத்தினால் தயாரானவர்கள் என்று சொல்லிக்கொள்ளுகிறார்கள். சாஸ்திரப் பயிற்சியுடனில்லாத அனுபவம் அஸ்திபாரமில்லாத ஒரு கட்டிடத்திற்கு ஒப்பாகும். அவர்கள் மருத்துவம் செய்யும்போது மிகவும் அசுத்தமாயிருக்கிறார்கள். கைகளைச்சுத்தம் செய்துகொள்

---

*குறிப்பு:— எல்லா கிராமங்களிலும் தற்காலத்தில் சாஸ்திரப் பயிற்சியுள்ள மருத்துவச்சிகளைத் தயார் செய்ய இயலாது. ஆதலால் இதிலுள்ளவைகளை கிராம நாவித ஸ்திரீகளுக்கு முன்னதாகச் சொல்லிக் கொடுக்கவேண்டும்.

வதில்லை. கை நகங்களுடனும், அழுக்குடனும் பிரஸவிக்கும் பெண்களின் மர்மஸ்தானங்களில் கைகளை உபயோகித்து அந்த ஸ்தானங்களை அசுத்தமாக்கிப் புண்படுத்திவிடுகிறார்கள். அதனால் ரண ஜன்னி கண்டு தாய்மார்கள் இறக்கும்படி நேரிடுகிறது. சிசுக்கள் தாயிடமிருந்து வெளிப்படும்போதே தங்கள் கையை உபயோகித்து இயற்கைக்கு விரோதமாய் பலாத்காரமாக இழுத்து சிசுக்களுக்கும் தாய்களுக்கும் ஹிம்ஸையைச் செய்துவிடுகிறார்கள். இதுதானா இவர்களின் அனுபவம்? குழந்தைகளின் தொப்பூழ்க்கொடியை ஒட்ட நறுக்கிவிட்டு அதற்கு யாதொரு சிகித்ஸையும் செய்யாமல் விட்டுவிடுகிறார்கள். ஒரு வாரத்திற்கெல்லாம் ரண இசுவும் ஜன்னியுங்கண்டு அந்தச் சிசுவும் இறந்துவிடுகிறது. ஆகவே தேர்ச்சியில்லாத மருத்துவப் பெண்பிள்ளைகளால் மரிக்கும் கர்ப்பிணிகளுக்கும் சிசுக்களுக்கும் அளவேயில்லை. பெண்களை அந்தக் கஷ்டத்திலிருந்து நிவர்த்தித்து அவர்கள் சுகமாகப் பிரஸவித்து சிசுவுடன் சௌகர்யமாய் இருக்கும்படியாகச் செய்யவேண்டியது நமது கடமையேயன்றோ?

2. கர்ப்ப காலத்தில் கவனிக்கவேண்டியவை.

ஆகையால், அதற்காக நாம் என்ன செய்யவேண்டுமென்பதைக் கவனிப்போம்.

1 கர்ப்பகாலத்தில் நடக்கவேண்டிய முறைகளையும், பிள்ளைப்பேற்றின் இரகசியங்களையும், பிள்ளை வளர்ப்பின் ஒழுங்குகளையும் ஸ்திரீகளுக்கு நன்றாகக்கற்றுக் கொடுக்கவேண்டும்.

2 ஆண்மக்கள், கர்ப்பிணிகள் சம்பந்தப்பட்டவரையில் எவ்வாறு நடந்துகொள்ளவேண்டுமென்பதை அறிந்து அதன்படி நடந்துகொள்ளவேண்டும்.

3 கர்ப்பகாலத்திலும், பிரஸவகாலத்திலும், கர்ப்பிணிகளுக்கு ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளை அறிந்து அவைகளுக்கு ஆரம்பத்திலேயே சிகித்ஸை செய்துகொள்ளவேண்டும்.

4 பிரஸவகாலத்தில் நல்ல தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவம் ஏற்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

கர்ப்பம் என்பது ஒரு வியாதியல்ல. மானிடவர்க்கம் வாழையடி வாழையாக நீடித்து நிற்க ஏற்பட்ட ஒரு இயற்கைச் செயலேயாகும். ஒரு ஸ்திரீயானவள் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன் தன்னை மாத்திரமே போஷித்துக்கொண்டு வருகிறாள். ஆனால், கர்ப்பந்தரித்தபிறகு தன்மட்டிலல்லாமல், தன்னிடம் அடைக்கலம் புகுந்த கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவையும் போஷிக்கக் கடமைப்பட்டவளாகிறாள்.

3. கர்ப்பிணியின் தினசரி சுகாதாரம்.

ஆகையால், அவள் முன்பிருந்த சுகாதார நிலைமையை விட அதிகமான சுகாதாரத்துடன் இருக்கவேண்டியிருக்கிறது. அதற்காக அவள் என்ன செய்யவேண்டுமென்பதைப் பார்ப்போம்:—

1 கர்ப்பிணிகள் தாங்கள் தினம் செய்யும் காரியங்களை வகுத்துக் காலையில் இன்னமணிக்குப் படுக்கையை விட்டு எழுந்திருப்பது, இன்ன மணிக்கு ஸ்நானஞ் செய்வது; இன்ன மணிக்கு ஆகாரம் உட்கொள்ளுவது என்று ஒருவிதகால அட்டவணையின் பேரில் செய்யவேண்டும்.

2 ஆகாரத்தைச் சாதாரண சுகாதார விதியின்படிக்குப் பக்குவமாயும் ஜீரணிக்கக்கூடியதாயும் சரியான காலங்களில் புசிக்கவேண்டும். மிதமிஞ்சிய மாம்சவர்க்க ஆகாரங்கள் கெடுதலைத்தரும். நல்ல பசும்பாலும், கனிவர்க்கங்களும் காய் கறி வர்க்கங்களும் அவசியம் உபயோகப்படுத்திக்கொள்ளவேண்டும்.

3 கர்ப்பிணிகள் வாயையும் பற்களையும் சுத்தமாகவைத்துக்கொள்ளவேண்டும். அசுத்தப் பற்களாலும், சொத்தைப் பிடித்த பற்களாலும், வியாதி உண்டாகிறதாகக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஆகையால், வாயை அடிக்கடி சுத்த ஜலத்தால் கொப்புளிக்கவேண்டும் பற்களைத்தினம் இரு முறையாவது சுத்தம் செய்து கொள்ளவேண்டும். சொத்தைப் பற்கள்' ஆடும் பற்கள் இவைகளை டாக்டரிடம் காண்பித்து அதற்குத் தகுந்த சிகித்சை செய்துகொள்ளவேண்டும்.

4 மலஜலம்போக்குவது அவ்வப்பொழுது கழிக்கப்படல் வேண்டும் மலபந்தத்தை நீக்குவதற்காக அடிக்கடி கடுமையான பேதி மருந்துகளை உபயோகிக்கக்கூடாது. தினம் ஒரு முறையாவது மலங்கழித்தல் செய்யவேண்டியது அவசியமாகும். மிதமாய் நீர் பருகுவதாலும், காய்கனிகளை உபயோகித்துக்கொள்வதாலும், மிதமான தேகப்பயிற்சியாலும் மலபந்தத்தை நிவர்த்தித்துக்கொள்ளலாம்.

5 கர்ப்பிணிகள் தினம் ஒருமுறையாவது ஸ்நானஞ் செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்வதனால் தோலின்மேலுள்ள மயிர்க்காம்புகள் சுத்தமாக்கப்பட்டு இரத்தத்திலுள்ள அசுத்தங்கள் வியர்வையாக வெளிப்படும். அதனால் நல்ல இரத்தஓட்டமும் சுறு சுறுப்பும் உண்டாகும். ஆனால், கர்ப்பிணிகள் அதிக உஷ்ணமான வெந்நீரையோ அதிக குளிர்ந்த நீரையோ உபயோகிக்கக்கூடாதென்பது அவசியம் கவனிக்கவேண்டிய விஷயமாகும்.

6 உடுத்தும் வஸ்திரமானது பரிசுத்தமாயும், இலேசாயும், சீதோஷ்ணஸ்திதிக்குத் தக்கவாறுமிருக்கவேண்டும். சில பெண்கள் இடுப்பில் வஸ்திரத்தை இறுக்கிக்கட்டிக்கொள்கிறார்கள். கர்ப்பிணிகள் அவ்வாறு செய்வதால், வயிற்றினுள் இருக்கும் கர்ப்பப்பையும் அதனுள்ளிருக்கும் குழந்தையும் சரியாக வளரமுடியாமல் நெருக்குண்டு வேறு ரூபத்தை யடைந்து, பிரஸவகாலத்தில் கஷ்டத்தைக்கொடுக்கும்.

7 தேகப்பயிற்சி கர்ப்பிணிகளுக்கு அவசியமாகும். சுகப் பிரஸவமானது தேகத்தின் பலத்தையும், கர்ப்பப்பை தேகம் இவைகளிலுள்ள சதைகளின் வலுவையும் பொறுத்ததாகவே இருக்கிறது. பிரஸவகாலத்தில் கர்ப்பப்பையானது தன் சதைகளின் பலத்தால் சிசுவை அழுத்தி வெளியே தள்ளுகிறது. ஆகையால், கர்ப்பப்பை வலுவாக இருக்கவேண்டியது அவசியம். இந்த வலுவைக் கர்ப்பிணியானவள் மிதமான தேகப் பயிற்சியினால் தினம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக சேமித்துவைத்துக்கொள்ளவேண்டும். தினம் கூலிவேலைசெய்து உழைத்து ஜீவனம் செய்யும் பெண்கள் வெகு சுலபமாய்ப் பிரஸவிப்பதை நாம் காண்கின்றோம். அதற்குக்காரணம் அவர்கள் செய்த தேகப்பயிற்சியின் பலனாக அடைந்த வலுவே யாகும். கர்ப்பிணிகள் கடுமையான வேலையையும், சரீர இளைப்பைக்கொடுக்கும் வேலையையும் செய்யக்கூடாது. கர்ப்பமாகி ஐந்து மாதத்திற்குமேல் நெடுந்தூரம் பிரயாணம் செய்யக்கூடாது.

8 கர்ப்பிணிகள் புருஷ சுகத்தை இச்சியாமல் இருப்பது நலம். அதிலும், கட்டாயமாக முதல் மூன்று மாதங்களிலும் பின் மூன்று மாதங்களிலும், ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும்.

9 கர்ப்பிணிகள் ஸ்தனபாகங்களை சுத்தமாகவைத்துக் கொள்ளவேண்டும். அதிலும் பிரஸவத்திற்கு முன்பு முதல் அவைகளை அடிக்கடி சுத்தம் செய்து முனையில் அழுக்குத்தங்காமலும், தோல் வெடிக்காமலும் கவனித்துக்கொள்ளவேண்டியதவசியம்.

10 தாயின் மனோபாவம் எதுவோ அதுவே கர்ப்பத்திலிருக்கும் சிசுவிற்கும் உண்டாகிறது. தாயானவள் கெட்ட எண்ணம், மூர்க்ககுணம் முதலியவைகளோடிருந்தால் குழந்தையும் அவ்வாறே இருக்கிறது. தாயானவள் பரிசுத்தமனம், சந்தோஷமுகம், சாந்தம், அன்பு, சகிப்புத்தன்மை முதலிய நல்ல குணங்களோடிருந்தால் அவளுக்குப் பிறக்கும் குழந்தையும் அக்குணங்களோடு கூடியதாகவிருக்கிறது.

ஆண் பிள்ளைகள் மேலே சொன்ன சுகாதார விதிகளைப் பெண்களுக்கு எடுத்துச்சொல்லி அதன்படி நடக்கும்படி செய்ய வேண்டும். பிரஸவகாலத்தில் ஒரு தேர்ச்சி பெற்ற தாதியை யாவது மருத்துவப் பெண் பிள்ளையையாவது நியமித்துக் கொடுக்கவேண்டும். பிரஸவகாலம் நெருங்கும்பொழுது கர்ப்பிணிக்கு வீட்டில் நல்ல வெளிச்சமும் காற்றோட்டமு முள்ள ஒரு அறையை சுத்தம் செய்து கொடுக்கவேண்டும்.

கர்ப்ப நோய்களும் சிகித்ஸைகளும்.

கர்ப்பிணிகளுக்குக் கர்ப்பகாலத்திலும், பிரஸவகாலத்திலும், சில வியாதிகள் அணுகுவதுண்டு. அவைகளை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்துச் சிகித்ஸை செய்து விட்டால் அநேகம் பெண்கள் மரணத்திலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ளலாம். அப்படி நேரிடக்கூடிய வியாதிகளில் முக்கியமான சிலவற்றை இங்கே குறிப்பிடுவோம் அவையாவன:—

க்ஷயரோகம், கிரந்தி, வெட்டை, ஹிருதய சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகள், ரத்தசோகை, மலேரியா விஷ ஜுரம், கொக்கிப்புழு வியாதி, நீடித்த வயிறெடுப்பு, கிராணி முதலிய வியாதிகள் கர்ப்பிணிகளுக்குச் சாதாரணமாய் உண்டாகலாம். இவ்வியாதிகள் உற்பத்தியாகுமுன்னேயே சர்வ ஜாக்கிரதையாயிருந்தால் ஒரு வியாதியும் ஏற்படாமல் தடுக்கலாம். அவ்வாறு முன்ஜாக்கிரதையா யில்லாததால் நோய்கள் ஏற்பட்டு முற்றிவிடுமாயின் பிறகு போக்குவது மிக்க கஷ்டமாகும்.

மூலம், மலபந்தம், கால்களில் நீர்சுரப்பது, நரம்புகளில் வலியுண்டாவது போன்ற நோய்களும், சொறி, கரப்பான் முதலிய கர்ம வியாதிகளும், மசக்கை, குதிரை வலிப்பு முதலிய கொடிய நோய்களும் கர்ப்பிணிகளுக்கு உண்டாகும். முதல் இரண்டு மூன்று மாதங்களிலுண்டாகும் மசக்கையினால் கர்ப்பிணிகளுக்கு அடிக்கடி வாந்திவந்து ஆகாரத்தை ஏற்றுக் கொள்ளமுடியாமலாகிவிடும் இதனால் உடல் மெலிந்து மண் சாம்பல் முதலிய அசுத்தமானவைகளின் மீது இச்சை உண்டாவதால் அவைகளை அருவருப்பின்றி வெகு பிரியமாய்த் தின்பார்கள். அப்படி தின்பதால் குடல் கெட்டு ரத்தசோகை என்னும் நோய் உண்டாகும். சில கர்ப்பிணிகளுக்கு இந்த நோய் முற்றி விஷ ஜுரம், குறைப்பிரஸவம் முதலான கெடுதல்களை ஏற்படுத்துகிறது. ஆகவே இத்தகைய நோய்கள் ஆரம்பிக்கும்போதே தக்க வைத்திய நிபுணர்களிடம் காண்பித்துத் தக்க பரிகாரஞ் செய்து கொள்ளவேண்டும். இன்றேல், தாய்க்கும் சிசுவிற்கும் சேதம் ஏற்பட்டுவிடும்.

நோய்கள் உண்டாகாமல் சுகப் பிரஸவம் உண்டாக வேண்டுமானல், கர்ப்பிணிகளுக்குத் தனியாய் காற்ருேட்ட முள்ள ஒரு அறையை ஒதுக்கிக்கொடுத்து, அவர்கள் உண்ப தற்கும் உடுத்துவதற்கும் சுத்தமான நல்ல உண்டியையும் உடைகளையுங் கொடுத்துக் காப்பாற்றவேண்டும். பிரஸவ அவஸ்தை உண்டாவதற்கு ஒரு மாத முன்பிலிருந்தே தக்க தொரு மருத்துவப் பெண்ணை அமர்த்திக் கவனித்துவரச் செய்யவேண்டும். பிரஸவகாலத்தில் மருத்துவப் பெண்ணனவள் தான் சுத்தமாக இருந்து, அறையையும் சுத்தமாகவைத்து மருத்துவம் பார்க்கவேண்டும். மருத்துவப் பெண்ணால் முடியாத சில கஷ்டமான பிரஸவ காரியங்களை டாக்டரைக் கொண்டு கவனிக்கவேண்டும். தனக்கு இயலாத காரியங்களில் மருத்துவப்பெண் தலையிடாமல் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சுருங்கச் சொல்லுமிடத்து, ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் இவைகள் சம்பந்தமாய்ப் பகிரங்க பிரசாரஞ் செய்வதுடன் கிராமந்தவருமல் மருத்துவ சாஸ்திரங் கற்றுள்ள தக்க மருத்துவப் பெண்களைப் பொதுவாக ஏற்படுத்திவைத்துக் கொள்ளல் ஒவ்வொரு கிராமத்தார்களின் முக்கியக் கடமையாகும். இவ்வாறு செய்தோமானல் கர்ப்பிணிகளும் சிசுக்களும் அகால மரணமடைவது ஒழிந்து, யாவரும் சுகமே வாழ்வதற்கு வசதியேற்படுமென்பது திண்ணம்.

பிள்ளை வளர்ப்பு

தற்காலத்தில் எங்குப் பார்த்தாலும் சிசு சம்ரக்ஷணை சபைகள் காணப்படுகின்றன. ஏனென்ருல், நமது இந்தியா தேசத்தில் வருஷந்தோறும் 15 லக்ஷம் குழந்தைகள் மரிக்கின்றன. அவைகளுள் பிறந்த ஒரு மாதத்திற்குள் இறப்பன சரிபாதியாகும். ஒருவாரத்திற்குள்ளேயே இறப்பன 5 லக்ஷம் குழந்தைகளாகும். இன்றைக்குச் சிசுக்களாயிருப்பவை பிற்காலத்தில் எத்தகைய மகான்களாய்த் தோன்றுவார்களோ? யார் அளவிட்டுக் கூறமுடியும்? ஆதலின், நாம் இவ்வளவு சிசு மரணத்தையும் பார்த்துக்கொண்டு சும்மா யிருக்கலாமா? அவ்வாறு மரணவிகிதம் உயராமல் குழந்தைகள் உயிர்வாழ்வதற்கு வேண்டிய உபாயங்களைச் செய்யவேண்டியது நமது தள்ளவொண்ணுக் கடமையே யன்ருே?

சிசு மரணத்திற்கு முக்கியக்காரணம் மேலே கூறப்பெற்றபடி தாய்க்கு உண்டாகின்ற நோய்களே யாகும். "மாதாவுக்குச் சுகமிருந்தால்தான் கர்ப்பத்திற்குஞ் சுகம்" என்ற பழமொழியை இங்குக் கவனிக்கவேண்டியது அவசியமாகும்.

சிசுவின் சம்ரக்ஷணையானது தாயின் சம்ரக்ஷணையைப் பொறுத்திருப்பதால் இங்கு உண்டாகின்ற சிசுமரணத்தைத் தடுப்பதற்குவேண்டிய உபாயம் மேலே யாம் கூறியுள்ளபடி கர்ப்பிணிகளுக்குத் தக்க பாதுகாப்புக் கொடுக்கவேண்டியதென்றே கூறி முடிப்போம். அவ்வாறு சரிவரப் பாதுகாத்தோமானல் இப்போது மரணமாகுங் கணக்கில் பெரும்பான்மையான சிசுக்களை மரணத்தினின்றும் தடுத்துவிடலாம். பால்ய விவாகத்தையும் அடிக்கடி கர்ப்பமாவதையும் நிதானமாய்த் தடுத்துக்கொண்டோமானல் சிசு மரணத்தையே காணுதல்முடியாது.

சிசுவானது சுகமே வளரவேண்டுமானல் அதற்குத் தாயானவள் என்றைக்கும் நோயற்றவளாய்ச் சுகமாகவேயிருக்க வேண்டும் என்பதை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்துவது அத்தியாவசியமாகிறது. குழந்தை தன் தாயின் வயிற்றிலிருக்கும்போது எவ்வாறு இருந்ததோ அஃதேபோல வெளியினும் போதிய காற்றுடனும், போதிய வெளிச்சத்துடனும், போதிய ஆகாரத்துடனும் இருக்கவேண்டும்.

பிறந்த குழந்தைக்குத் தாய்ப்பாலைவிடச் சிறந்த ஆகாரம் வேறொன்றுமில்லை. தாய்ப் பாலைக்கொடாமல் இயற்கைக்கு மாற்றமாய் வேறு மாவுகளைக் கரைத்துப் பிள்ளை அழுந்தோறும கொடுத்துக் கொண்டிருப்பதால் ஒருவகையில் வளர்ச்சி கெடுவதுடன் மறுவகையில் பலவகைப் பிணிகளும் உண்டாகும் பிள்ளையானது தேரையேபோல மெலிந்து நோய்வாய்ப்பட்டு இறக்கும். ஒரு சமயம் உயிருடன் இருந்தாலோ தாய் தந்தையின் அறியாமையை யாவர்க்குங் காண்பித்துக்கொண்டு பலரும் இழிவுபடுத்தும்படி அடிக்கடி நோயுடன் அலைந்து கெடும். என்னே மாதாப் பிதாக்களின் கவனமின்மை! இப்பேர்ப்பட்ட குழந்தைகள் ஒருகோடி இருப்பினும் உலகிற்கு யாது பயன் விளையும்?

குழந்தைகளின் பசியுணர்ந்து நல்ல புஷ்டியுள்ள ஆகாரதிகளை நிதானமாய்க் கொடுக்கவேண்டும். கண்டபோதெல்லாம் எதையாவது கொடுப்பதையும் கடையில் விற்கும் பதார்த்தங்களை வாங்கிக்கொடுப்பதையும் நிறுத்தவேண்டும். பிள்ளைகள் தமது தாய்தந்தையரின் நடையுடை பாவனைகளைப் பின்பற்றுவது இயற்கையாகையால் குழந்தைகளைப்பெற்ற மாதாப் பிதாக்கள் மிக எச்சரிக்கையாய் நன்மொழிபேசி, நன்னடைகளையே செய்யவேண்டும். மேற்கண்டவாறு பிள்ளைப் பேற்றையும் பிள்ளை வளர்ப்பையும் நன்கு கவனித்துச் செய்தோமானல் நாம் சகல துறைகளிலும் முன்னேற்ற மடையலாம். சுபம்.

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலம், மன்னார்குடி கிராம கல்வி வித்தியாசாலை.

கிராம சுகாதார வேலை.

ஆசிரியர்:—

ஸ்ரீமான் ப. மு. கோபாலகிருஷ்ண முதலியார்,
பொருள் நிலைக்காரியதரிசி,
அமெரிக்கன் ஆற்காட் மிஷன் காட்பாடி,

26—4—32 மாலை (2-8)

கருணாநிதியான ஜெகதீசன் மனுமக்களைச் சிருஷ்டித்து அவர்கள் பரிபூரண சுகமும், தேக பலமும், மனோதிடமும் கொண்டு தம்மை ஸ்தோத்திரித்து, உய்யும் வழியறியாமல் தவித்துக்கிடக்கும் அனாதையர்க்குத் தக்க தொண்டு புரியும் வண்ணம் நியமித்திருக்க அதையறியாமல் மனம் போனபடி நடந்து ஜீவிக்கும் நமது மடமைதான் என்னே !

வேத நூல் பிராயம் நூறு மனிதர்தாம் புகுவரேனும்
பாதியும் உறங்கிப்போகும் நின்றதில் பதினையாண்டு
பேதை பாலகன் அதாகும் பிணி, பசி, மூப்புத் துன்பம்
ஆதலால் பிறவி வேண்டேன் அரங்கமாநகருளானே.

என்று தொண்டரப்பொடியாழ்வார் பிணி, பசி, மூப்புத் துன்பம் இவைகளை நினைத்து அஞ்சி தமக்கு மனிதப்பிறவி வேண்டாமென்று கதறுவதைப் பார்க்கிறோம். நாம் நன்றாய் ஆய்ந்தோய்ந்து பார்க்குமிடத்து உலகத்திலிருக்கும் கொடூர வியாதிகள், மரணங்கள், தரித்திரம், பசி, வயதிற்குமுன் வயோதிபம் இவை யாவும் மனிதர் கடவுள் தமக்குக் கொடுத்திருக்கும் பகுத்தறிவை ஞானமாய் உபயோகப்படுத்தாமல் துர்வினியோகப் படுத்துவதாலேதான் என்று புலப்படும்.

நமது கிராமத்தைப் பாருங்கள். 'குப்பக்காடு' என்று நகரவாசிகள் நம்மை ஏளனம் செய்வதற்குத்தக்கதுபோல் இருக்கிறது. எங்கு பார்த்தாலும் குப்பைக் குவியல்கள்! நடுத்தெருவில் கால்வாய்! நீர்த்தேக்கிய பள்ளங்கள்! வீடுகள் அசுத்தம்; குடியிருப்பவர்களின் கவலைத்தாழ்ச்சி பலவிதத்திலும் நன்கு புலப்படுகிறது. சகலவிதமான கிருமிகளும் வாசஞ் செய்யும் அழுக்குகளிலிருந்து பயங்கரமான தொத்து வியாதிகள் பரவி ஜனங்களை நாசமாக்குகின்றனவென்று சொல்லவும் வேண்டுமோ? இதற்குக் காரணங்களென்ன? படித்தவர்கள், செல்வாக்குள்ளவர்கள், மற்றும் பரந்தாமனால் விசேஷமான விதமாய் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டவர்கள் கண்டும் காணாதவர்களாயும், கேட்டும் கேளாதவர்களாயும் ஏழைகளின கூக்குரல் எட்டும்படி அவர்கள் இருதயங்கள் திறக்கப்படாமலிருக்கிறதனாலும்தான்.

ஆனால் இப்போது சில காலமாக ஒரு புதிய மாறுதல் உண்டாகி ஆண்களும் பெண்களும் தன்னயத்தை உதறிப்போட்டு மக்கட்சேவை செய்ய முன்வருகின்றனர். செல்வத்திலே பிறந்து, செல்வத்திலே வளர்ந்து செல்வத்தை யாண்டு வந்து இப்போது தரித்திரத்தை ஏற்று, தியாகமனம் கொண்டு மகத்தான தேசசேவை செய்யும் மகாத்மா காந்தியடிகள் இம்மாறுதலுக்கு ஓர் முக்கிய காரணம். அவருடைய ராஜ்ய சம்பந்தமான கிளர்ச்சிகள் சம்மந்தப்பட்டவரையில் நமக்குப்பேச அவசியமில்லை. அவரோடு நமக்கு எத்தகைய விபரீத அபிப்பிராய பேதங்களிருப்பினும் அவருடைய தாழ்மை, அன்பு, பரிசுத்தம், நீதி, நன்னடக்கை, ஈவு, இரக்கம், ஏழைகள்மேல் பச்சாத்தாபம், மற்றவர்களுடைய மலக்கழிவுகளைக்கூட எடுக்கத்துணிந்த அவரது மனோபான்மை அவரின் ஆன்ம சக்தியைப் பளிங்குபோல் நமக்குக் காட்டுகின்றன.

'அடிமேல் அடி அடித்தால் அம்மியும் நகரும்!' என்பதற்கேற்ப நாம் நீடிய பொறுமையைக் கையாண்டு பிரசாரம் செய்துவந்தால்

கிராம சுகம் விருத்தியாகும் என்பதற்குச் சந்தேகமில்லை. நான் வேலைசெய்யும் கிராமங்களில் 1929-ம் வருஷம் முழுவதும் கொக்கிப்புழுவால் வரும் வியாதியைப்பற்றி ஒளி விசித்திரப் படங்கள் மூலமாகவும், பாட்டுகள் மூலமாகவும், தர்க்கங்கள் மூலமாகவும், சினிமாப் படக்காட்சி மூலமாகவும்,சொல்லியும் சிகிச்சை செய்து கொள்ள மனமற்றவர்களாயிருந்த ஜனங்கள் 1930-ம் வருஷம் ஏகசமயத்தில் 800 பேர் சிகிச்சையடைந்தார்கள். நானும் சில உடன் ஊழியரும் கிராமங்களிலே தெருத்தெருவாய் சென்று சிலசமயங்களில் பெருக்கியும், குப்பை கூளங்களை பள்ளத்தில் போட்டு மூடியும், சாக்கடைகளை சுத்தம் செய்தும், மாட்டுத் தொழுவங்களை சுத்தப்படுத்தியும், வீடுகளைப் பெருக்கி ஒழுங்கு படுத்தியும் வருவதன் காரணமாக சில கிராமங்கள் சீரடைந்து வருகின்றன. எங்கள் மிஷன் சம்பந்தமான ஒரு பெண் பாடசாலை சித்தூரில் உண்டு. அதில் 6-வது பாரம் (School Final Class) படிக்கிற மாணவிகள் ஞாயிற்றுக்கிழமைகள் தோறும மூன்று கிராமங்களில் வேலைசெய்து வருகிறார்கள். தெருப்பெருக்கியும், சாக்கடைகளை சுத்தம் செய்தும், குழந்தைகளைக் குளிப்பாட்டி தலைவாரியும், பெரியோர் மகிழும்படி பாட்டுபாடியும் வருகிறார்கள். அடியேனும் அவர்களுடைய ஊழியத்தில் ஈடுபட்டு வருகிறேன். பிறப்பு, வளப்பு, அந்தஸ்து இவைகளை நினைத்து பெருமைப் பாராட்டும் குணம்போய் இத்தாழ்மையும், கிராம சேவையில் ஆசையும் நம் சகோதர சகோதரிகளுக்கு வந்திருப்பது நமதுநாட்டின் முன்னேற்றத்தைக்காட்டும் அறிகுறியாகும். உயர்தர வகுப்பிய மாணவர் (ஆண்கள்) (College Students) திருப்பத்தூர் கிறிஸ்துகுல ஆசிரமத்தில் வேனிற்கால விடுமுறை தோறும் வந்து பலவகை ஊழியங்களைச் செய்துவருகின்றனர். சென்னை கோபாலபுரத்தில் ஒரு பிராம்மண வீட்டார் ஒட்டர் பாளையம் என்னும் சேரியில் நல்ல சுகாதார வேலை நடத்தி வருகிறார்கள். இப்படி எத்தனையோ கூட்டத்தார் எழும்புகிறார்கள். நேரில் சில சமுதாயங்களைப்பற்றி பேசுவேன்.

கிராமங்களைச் சுத்தமாய் வைப்பதோடு சிறுவர்கள், பெரியோர் இவர்களுக்குத்தக்க சிகிச்சை செய்ய ஏற்பாடு செய்துவருகிறோம். வேலூர் தோட்டப்பாளையம் பெண்கள் வைத்தியப் பாடசாலை சம்பந்தப்பட்டவர்கள் வாரத்தில் 5 திக்குகள் மோட்டார்களில் நீண்ட பிரயாணங்கள் செய்து நூற்றுக்கணக்கா கிராமவாசிகளுக்கு சிகிச்சை செய்கிறார்கள். அசமந்தமாயிருக்கும் ஜனங்களைத் தட்டி எழுப்புவதே ஓர் சிறந்த வேலை. எவ்வளவோ கஷ்டங்களிருப்பினும் கிராமத்தார் மனமாறுதலைக் காட்டிவருகிறார்கள்.

சில வியாதிகளைப்பற்றி பார்ப்போம். சிசுக்கள் எவ்வளவு பரிதாபகரமான வியாதிகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். சிறு குழந்தைகளுக்கு சொறி, சிரங்கு வரும்போது அவைகளைப் பார்க்க எவ்வளவு பரிதாபமாயிருக்கின்றன!. அழகு கெட்டு சீர்குலையச் செய்யாதவண்ணம் அவைகளை சுத்தமாய் தேய்த்துக் குளிப்பாட்டி சுத்தமான ஆகாரம் தருவது அவசியம். அள்ளுமாந்தமும், வயிற்றோட்டமும், வலிப்பும் சீதபேதியும் சாதாரணமாய் சிசுக்களுக்கு வருவதைக் கண்கூடாகக் கண்டுவருகிறேன். இவைகளுக்கு அப்போதைக்கப்போது தக்க சிகிச்சை செய்துக் கொள்ளல்வேண்டும். பிறகு தாய்மார் விசேஷமான விதமாய் பாதுகாக்கப்பட எங்களாலான ஒழுங்குகளை செய்துவருகிறோம் மருத்துவம் செய்யும் அம்பட்டத்திகளின் அஜாக்கிரதையும், முரட்டு சிகிச்சைத்தனமும் யார் மனதையும் கலக்கும். எங்கள் கிராமங்களில் அம்பட்டத்திமார் ஒழிந்து தேர்ச்சிபெற்ற மருத்துவச்சிகளையே கொண்டுவர சில ஏற்பாடுகள் செய்யப்பட்டுவருகின்றன. கொக்கிப்புழு வியாதியை தடுப்பதற்கு மலங்களை வயல்களில் கண்டபடி கழியாவண்ணம் சில ஏற்பாடுகள் செய்கிறோம். இவ்வேலையில் சித்திபெற காலம் செல்லும். (Bore hole latrine) என்ற 20 அடி ஆழமுள்ள அங்கணக்குழி வெட்ட முயன்றதில் சித்திபெறவில்லை. ஏனென்றால் எங்கள் ஜில்லாவிலுள்ள நிலம் பெரும்பாலும் சரளையும், கற்களும் நிறைந்த மண்ணுள்

ளாது. அதிக ஆழம் பெயராது; கூடுமானவரையில் அவரவர்கள் வீட்டுக்குப் பின்னால் பள்ளங்களை வெட்டி ஒரு மறைவு கட்டிக்கொள்வது நல்லது. மலேரியா, இன்புளுயன்ஸா இப்பேர்ப்பட்ட காய்ச்சல்களை அப்போதைக்கப்போது கண்டிப்பதவசியம்.

நமது கிராமவாசிகள் வியாதிகளால் தேகவலிமை குன்றியிருந்தால் எப்படி உழைத்து விவசாயத்தில் பலனடைய முடியும்? கிராமத்தின் தரித்திரத்துக்கு ஓர் பெரிய காரணம் வியாதிகளென்று சொல்லவும் வேண்டுமோ? ஏற்கனவே மழையில்லாமை, கடன், குடும்பத்தில் நடக்கவேண்டிய சுபாசுபகாரியங்களை நடத்தவேண்டிய பொறுப்பு முதலிய பல பாரங்களைத் தலையிலேற்று தத்தளிக்கும் ஏழைகள் வியாதிப்பட்டு அதனால் தரித்திரம் இன்னம் வளர்வதென்றால் அதை நினைக்க நினைக்க நமது நெஞ்சம் குழப்புகிறதல்லவா? எப்போது திரேகபலம் இல்லையோ அப்போது மனப்பலம் எங்ஙனம் வரும்? ஒருவனுடைய மனோதிடமும், பலமும் அவன் தேக சுகத்துக்குத் தகுந்ததுபோல்தான் இருக்கும். எனக்குத் தெரிந்த எத்தனையோ பேர் குடித்து மருண்டுவருவதற்குக் காரணம் இத்தொல்லைகளையெல்லாம் சற்று மறந்திருக்கும் பொருட்டுத்தான். தரித்திரம் என்னும் இருப்புச் சங்கிலிகளால் பிணைக்கப்பட்டிருக்கும் நமது தேசத்தில் வருஷம் ஒன்றுக்கு 70 கோடி ரூபாய் அதாவது எழாயிரம் இலக்ஷம் ரூபாய் மதுபானத்தில் அழிகிறது. அதாவது நமது சென்னை இராஜதானியில் மாத்திரம் ஆயிரத்து அறுநூற்று எண்பத்தி மூன்று லக்ஷம் ரூபாய் (16¾ கோடி ரூபாய்) போகிறது. நாம் வியாதிகளால் பிடிபட்டு சரியானபடி உழைக்க சக்தி அற்று அதனால் பயிர், கைத்தொழில் முதலிய வேலைகள் செவ்வனே நடைபெறாமல் போனதால் உண்டாகும் நஷ்டத்தைக் கணக்கிடக்கூடுமானால் எத்தனையோ கோடி ரூபாயாகும் என்பதற்குச் சந்தேகமேயில்லை. இக்குடி என்னும் கொடிய பேயின் வாயிலிருந்து தப்புவிக்கவும், கிராம ஜனங்களுக்கு மனோ உற்சாகத்தைக்கொடு

க்கவும் பஜனை, காலக்ஷேபம், பாட்டு, நாடகம் சிறு பிள்ளைகளுக்கு விளையாட்டு, கும்மி முதலியவைகளை ஒழுங்காக நடத்தி வருகிறோம். இந்த அபாரமான வேலை முன்னேறுவதற்கு பல வகுப்பாருடைய தியாகம் செய்யும் மனங்களும் ஒத்துழைப்பும் தேவை.

உங்களைப்போல் வேனிற் காலப்பள்ளிக்கூடங்களில் படிக்கும் கிராமத்தார் பல வியாதிகளைப்பற்றி பாட்டுகள் மூலமாகவும்

பாடங்கள் மூலமாயும் கற்று பெரிய சந்தைக் கூட்டங்களிலும், பொருட்காக்ஷி சமயங்களிலும் பிரசாரம் செய்து வருகிறார்கள். ஸ்திரீகள் பெரும்பாலும் உணர்வடைந்தால் நல்லவேலை செய்வார்கள்.

சுகாதார நிலையை விருத்திசெய்ய உள்ளசாதனங்கள் நான்கு. அவையாவன.—காற்று, ஜலம், உணவு, உடை என்பனவாகும். மனுஷனுக்கு நல்ல காற்றும் சுத்த ஜலமும் மிகவும் அவசியம். காற்றில்லாமல் ஒரு நிமிஷம் மனிதன் ஜீவிக்கமுடியுமா? கிராமத்திலே இருக்கும் வீடு என்னும் வளைகளைப் பாருங்கள், ஜன்னலில்லாத இருண்ட ஒரு அறையில் புருஷன், மனைவி, பிள்ளைகள், ஒருவேளை இரண்டொரு சுற்றத்தார், கோழிகள் முதலியனவிருப்பதைக் காணலாம். இப்படி இருக்கும் வரையில் குழந்தைகள் எப்படி வளர்ச்சியடையும்? பள்ளத்தாக்கில் சதுப்பு நிலத்தில் வீடு கட்டி பலவிதமான சுரங்களால் பீடிக்கப்பட்டு ஜீவிக்கும் ஜனங்கள் தங்கள் கஷ்டங்களுக்கு சரியான முகாந்தரமறிந்து கொள்ளாமல் தலைவிதியென்று சொல்லி வைத்தியருக்கு பணத்தைக் கொட்டி கடனாளியாகும் காட்சி நாம் தினம் பார்த்துவருகிறோம். பிறகு உணவு விஷயத்தில் கவனிக்கவேண்டிய காரியத்தை சரியாய் கவனிக்கிறதில்லை. புலியைப் பார்த்து பூனை சூடு போட்டுக்கொண்டதுபோல தங்களுடைய ஏழ்மை நிலைமையை உணராது பட்டணத்து வழக்கங்களான காபி தேயிலைப் பானமருந்துதல், நகரவாசிகள் உண்ணும் உணவுகளை உண்ண விரும்பல்

முதலிய வழக்கங்கள் அதிகரித்து வருகிறது. அதனுடைய தீமைகள் அவர்களுக்கு விளங்கவில்லை. நாம் சாப்பிடும் சாப்பாடு நமது தேக முயற்சிக்கும், மனோ உழைப்பிற்கும் தக்கதாக இருத்தல்வேண்டும். ஒரு வகுப்பாருக்கு சரியான உணவு இன்னொரு திறத்தாருக்கு ஒவ்வாது. நம்முடைய வருவாய்க்குத் தக்கதாகவும், நமது வேலைக்கு ஒத்தபடியும், எவ்வளவு சத்துள்ள ஆகாரம் உட்கொள்ளமுடியுமோ அவ்வளவு ஆகாரம் புசித்தல் அவசியம். ஜலத்தின் அவசியத்தைப்பற்றி மேலே குறித்தோம். ஆற்று நீரை புண்ய தீர்த்தமாக எண்ணி அள்ளிக்குடிக்கிறோம். இயற்கையில் அது சுத்தமானதேயாயினும் ஆற்றோரங்களில் கால் அலம்புவதனாலும், பிணங்கள் சுட்டு எரியப்படுவதனாலும் அசுசிப்பட்ட நீர் பெரும்பாலும் நாம் குடிக்கவேண்டியதாகிறது. தினம் நாம் நம் கிராமங்களிலுள்ள ஏரி, குளங்களைப் பார்க்கிறோம். ஒரு ஆதிதிராவிடன் குளத்தின் படியண்டை வந்து நின்றாலும் பாதகமாக எண்ணி ஆர்பாட்டம் செய்கிற நம் கிராமத்தார் ஆடு மாடுகள் வந்து விழுந்து கலக்கின தண்ணீர், துணி துவைக்கப் பட்ட தண்ணீர், பாத்திரங்கள் கழுவப்பட்ட தண்ணீர் என்று முன்பின் யோசியாமல் பருகி பயங்கரவியாதிகளுக்கு ஆளாகின்றனர். அவர்களுக்கு சுத்த ஜலத்தின் தன்மையைப் புகட்டி இரட்சிப்பது இங்கேவந்து பிரசங்கங்கள் கேட்டுப்போக வந்திருக்கும் சிலாக்கியம் பெற்ற உங்களுடைய பொறுப்பாகும்.

சுத்த ஜலம் இன்னதென்று கண்டுபிடிக்க வழிகள்.

சுத்த ஜலத்தில் காய், கறி, பருப்பு முதலியவை நன்றாக வேகும். ஒரு பாத்திரத்தில் சுத்த ஜலம் ஊத்திவைத்தால் அதன் அடியில் வண்டல் படியாது. ஜலத்தை நன்றாய்க் காய்ச்சி பருகுவது நலம்.

இன்னுமோர் விஷயம் நான் சொல்லவேண்டியதவசியம். நமது கிராம ஜனங்கள் ஸ்திரீ புருஷ சம்பந்தத்தைப்பற்றியும்,

அதனுல் வரும் லாப நஷ்டங்களைப்பற்றியும் அறிதல் அவசியம். அதிக ஜாக்கிரதையாக இவ்வேலையில் நாங்கள் ஈடுபட்டிருக்கிரும். குடி, அசுத்தம், அறியாமை என்னும் அஞ்ஞானம் நிறைந்த கிராம ஜனங்கள் முறை தவறி மிருகங்களுக்கொப்பாய் ஜீவித்து பயங்கரமான வியாதிகளை சம்பாதித்துக்கொண்டு கலங்குகின்றனர். அவர்களுக்கு (Nervons system) நரம்பு ஸ்தானங்களின் மர்மங்களையும், அதை சரியானபடி உபயோகிக்காமலிருப்பதனுல் உண்டாகும் விபரீத வியாதிகளைப்பற்றியும், சரியானபடி ஜீவித்தால் பரிபூரண சந்தோஷம் வாழ்க்கையில் அடைந்த சுகம் பெறலாமென்றும் அவர்கள் தெளிவாய் அறியவேண்டும். 'அடாது செய்தால் படாது படுவர்' என்பது பொய்யாகாது. (மற்றும் இதற்கடுதத காரியங்கள் நேரில் தனிக்கூட்டங்களுக்கு சொல்லப்படும்.)

என்னவேலை செய்தாலும் எங்கே என்ன நிலையில் சுவாமி நம்மை வைத்தாலும் நமது உடல், பொருள், ஆவி மூன்றையும் அவருக்கு அர்ப்பணம்செய்து நாம் செய்யவேண்டிய திருப்பணி மகத்தானதென்று அறிந்து அதற்குப் போதிய பலத்தை அவரிடம் பெறுவோமாக.

> "எத்தவத்தைச் செய்தாலும் எதவத்தைப்பட்டாலும்
> முத்தர் மனமிருக்கும் மோனத்தே"

என்றவாறு நாம் என்ன செய்தாலும் நமது இருதயக்கமலத்தை நம்மை இரட்சிக்க சித்தங்கொண்டு நம்மை நடத்தும் கடவுள்பால் அவர் உபயோகத்திற்கென்று விடுவோமாக.

ஸ்ரீ இலக்ஷ்மிவிலாஸ் பிரஸ், சேலம்.

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1.

சுகாதாரம் 9.

கைமருந்துகள்.

ஆசிரியர்:— எஸ். சிவசுப்பிரமணிய ஐயர், டாக்டர்,
ஆயுர்வேத ஆஸ்பத்திரி முனிசிபாலிட்டி, மன்னார்குடி.

குறிப்பு:— கைமருந்துகள் என்றால் என்ன என்பதைப்பற்றி 8வது பக்கம் பார்க்க.

1. சகல ஜுரங்களுக்கும் கஷாயம்:— சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஜீரகம். தாளீசபத்திரி, விஷ்ணுக்ராந்திவேர், நிலவேம்பு. வகைக்கு ½ பலம் கஷாயமிட்டு தேன்சேர்த்து, 3 நாள் 6 வேளை கொடுக்கத்தீரும்.

தும்பையிலை, துளசி இலை, இரண்டையும், வாட்டிப் பிழிந்து கொதிக்கவைத்துக்கொடுக்க குளிர் ஜுரம் முதலிய சகல ஜுரங்களும் தீரும்.

2. வாதஜுரம்:— (வலிகடுப்புடன் கூடியது.) சுக்கை சிறுதுண்டுகளாக நறுக்கி, 1 தோலா எடுத்துக் கொண்டு, 2 தோலா சர்க்கரை எடுத்து சட்டியில்போட்டு நன்றாக கருக்கி வாசனை வந்தவுடன் சுக்கையும் போட்டு வருத்து 1 சேர் ஜலம் விட்டு ½ சேராக குருக்கிவைத்துக்கொண்டு சாப்பிட்டுவரதீரும்.

3. பித்தஜுரம்:– (விடாமலும், வாய்கசப்புடனும், மயக்கமும், வாந்தியும் கூடியது.)

பற்பாடகம், வெட்டிவேர், செஞ்சந்தனம், கொத்தமல்லி விதை, வேப்பம்பட்டை, இவைகளை சம எடையாக எடுத்து மொத்த எடைக்கு 16 பங்கு ஜலம் விட்டு 8ல் 1 ஆக காய்ச்சி கொடுக்கத் தீரும்.

4. முறை ஜுரம்:– உத்தாமணிச்சாற்றை 1 பலம் அளவு எடுத்து கொஞ்சம் தேன் சேர்த்து காலையில் கொடுக்க 1, 2 வேளைகளில் தீரும்.

இதே, கபத்துடன் இருந்தால் துளசிச்சாறு ½ பலம் உத்தாமணிச்சாறு ½ பலம் கொஞ்சம் தேன் சேர்த்து சாப்பிட தீரும்.

5 விடாஜுரம்:-(அதிகநாளைக்குத் துடர்ந்து அடிப்பது) விஷ்ணுக்ராந்திவேர், மிளகரணை, வேப்பம்பட்டை, சிந்திற் கொடி, தும்பைவேர், துளசிவேர், சுக்கு இவைகளை கஷாய மிட்டு கொடுக்க தீரும.

6. கபஜுரம்:—கண்டங்கத்திரிவேர், ஆடாதொடைவேர், முசுமுசுக்கை, சுக்கு, சிற்றரத்தை இவற்றை கஷாயமிட்டு கொடுக்க தீரும்.

7. வாயு:—(துடை, கண்டக்கால், முழங்கால், இவைகளை வியாபித்து, சுவாதீனமில்லாமல் வலியுடன் கூடியிருந்தால்) சாட்டறணை, சிற்றரத்தை, நெருஞ்சிவேர், ஆமணக்குவேர், தேவதாருசுட்டை, சுக்கு, இவற்றை கஷாயமிட்டு கொடுக்க தீரும்.

8. அஜீர்ணம்:— (அக்னிமாந்தியம்) சுக்கு, வெல்லம். சேர்த்தும், ஜீரகம், உப்பு, சேர்த்தும் உட்கொள்ள நிவர்த்தி யாகும்.

உப்பை ஜலம் விட்டு கரைத்து சுக்கின்மேல் பூசி அடுப்பில் கருகாமல் சுட்டு உப்பை தள்ளி சுக்கை தூள்செய்து ½ அல்லது 1 தோலா சாப்பிட அக்னிமந்தம் முதலியது போகும்.

9. ரத்த பித்தம்:- (நாசி, வாய், இவற்றால் ரத்தம் வருதல்) ஆடாதொடையை சமூலமாக கஷாயமிட்டு கொடுக்க தீரும். இதில் கொஞ்சம் தேன் சர்க்கரை சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

10. பித்தத்துக்கு:— அருகுவேர், கீழாநெல்லிவேர், பற் பாடகம் இவைகள் கஷாயம் செய்து கொடுக்கத் தீரும்.

11. விக்கல்:— அம்மான்பச்சரிசி இலையை அரைத்து அரைக்கால் சேர் வெள்ளாட்டுப்பால் சேர்த்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கொடுத்துவர வியாதி தீரும்.

12. வாந்தி அரோசகம்:— சுட்டமயிலிறகு சாம்பல், அரிசிதிப்பிலி, ஏலம். இவைகள் சமபாகமாக சேர்த்து தேனில் கலந்து சாப்பிட வாந்தி நிற்கும். கக்குவான் என்கிற பேயிரு மலும் நிற்கும்.

திராட்சைப்பழம், பேரிச்சங்காய், வேம்பு ஆர்க்கு, எலுமிச்சம் ஆர்க்கு, ஜீரகம், கொத்தமல்லி விதை. இவைகள் சேர்த்து கஷாயமிட்டு கொடுக்க வாந்தி, பித்தம், வயிற்றுப்

பிறட்டல் முதலியது தீரும். விபூதியில் சூடத்தை கொளுத்திப் போட்டு அந்த விபூதியை தண்ணீரில் கரைத்து கொடுக்க காலராவில் உள்ள வாந்தி நின்றுவிடும். கடுகு பத்து மேல் வயிற்றில் போடவும்.

13. அதிஸாரம்:— (ஜீர்ணமாகாமல் வயிற்றால் போவது.) சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, ஏலம், ஜீரகம். இவற்றை சூர்ணம் செய்து தேன் சர்க்கரை சேர்த்து கொடுக்க ஜீர்ணம் ஆகி மலம் கட்டும். மேலேகண்ட சூர்ணத்தை பிரண்டைச் சாற்றில் போட்டு காய்ச்சி சர்க்கரை தேன் சேர்த்து லேகியமாக கொடுத்தாலும் தீரும்.

மிளகையும் கட்டிக் கர்ப்பூரத்தையும அம்மியில் வைத்து நன்றாக அரைத்து கொஞ்சம் வெல்லமும் சேர்த்து சூட்டுடன் கொடுத்தால் உடனே மலம் கட்டும்.

14. வயிறுகோட்டல், சீதபேதி: — சுரமில்லாமலிருந்தால், வில்வப்பழத்தை உடைத்து கஷாயம்போட்டு கொடுக்கத்திரும்

விளக்கெண்ணை, எலுமிச்சம்பழச்சாறு, நன்றாக நுரை உண்டாகும் வரையில் கலந்து சர்க்கரை சேர்த்துக்கொடுக்க தீரும். வெங்காயம், வெள்ளைப்பூண்டு, இவைகளை நெய், விளக்கெண்ணை, சேர்த்து வதக்கி உட்கொள்ள நிற்கும்.

வெள்ளாட்டுப்பாலும் எலுமிச்சம்பழ ரசமும் சேர்த்துக் கொடுக்க தீரும்.

சுக்கு, சாதிக்காய், மாங்கொட்டை பருப்பு, இவைகளை அரைத்து தேன், தயிர், முதலியவைகளில் கொடுக்க தீரும்.

மணத்தக்காளி சார் 2 உத்தரணி, மோரில் பிழிந்து கொடுக்க தீரும்.

மாதுளைப்பிஞ்சு, நெல்லிக்கொழுந்து, கொய்யாக் கொழுந்து, கசகசா, ஜீரகம், சோம்பு, மாசிக்காய், சாதிக்காய், இவைகளில் 1, 2. அரைத்து தேன், மோர், தயிர், பால், இவைகளில் கொடுக்க தீரும்.

15. இருமல்:— மணத்தக்காளி கீரை, வெள்ளைப்பூண்டு சேர்த்து, உப்பில்லாமல் சமைத்து சாப்பிட உஷ்ணத்தாலுண்டாகும் இருமல் தீரும்.

கண்டங்கத்திரி, துளசி, ஆடாதொடைவேர் இவற்றின் கஷாயத்தினால் அநேகவிதமான இருமல்களும் தீரும்.

16. நீர் அதிகமாகப்போனால்:— கிளுவைப்பட்டையை அரைத்து எள்ளுப்புண்ணாக்கும் சேர்த்து களியாகக்கிண்டி கொடுக்க நிற்கும்.

பனங்கிழங்கு, நாவல்பட்டை, சீந்திற்கொடி, ஆவாரம்பூ இவைகளின் கஷாயத்தினால் நிற்கும்.

17. மூச்சுத்திணறலுக்கு:— அரிசித்திப்பிலி தூளை, முசுமுசுக்கைச்சாற்றில், சேர்த்துக்கொடுக்க திணறல் நின்றுவிடும்.

18. காமாலை:— கருவேப்பிலைச்சார், கீழாநெல்லிச்சார், இவைகளை பசும்பாலுடன் சேர்த்து காலை, மாலை, சாப்பிட தீரும்.

இலுப்பைக்கொழுந்து, மிளகு, ஜீரகம், வெள்ளைப்பூண்டு, வகைக்கு 1 வேளைக்கு ½ விராகனிடை முதல் 2 விராகனிடை வரையில் எடுத்து பசும்பாலில் அரைத்து இருவேளையும 2, 3, நாள் சாப்பிட தீரும்.

19. நீர்அடைப்பு, நீர்கடுப்பு, நீர்சுருக்கு:— முள்ளங்கி இலைச்சார், வாழக்கிழங்குசார், சேர்த்து அதில் ½ விராகனிடை வெங்காரம் தூள்செய்து போட்டு சாப்பிட தீரும்.

ஆனை நெருஞ்சில், சிறுநெரிஞ்சில், துத்திவேர், வகைக்கு 1 பலம் கஷாயம் செய்து தேன் ஜீனி சேர்த்து சாப்பிட தீரும்.

20. யானைக்காலுக்கு மேல் பூச்சு:— வல்லாரையிலை, வேப்பிலை, ஆளிவிரை வகைக்கு 1 பலம் இவைகளை வெள்ளாட்டு நீரில் அரைத்து கொதிக்கவைத்து மேலேபூச, வீக்கம் தீரும்.

21. விரைவாதம், அண்டவாதம்:— சுக்கு, வெள்ளைப் பூண்டு, கழர்ச்சி பருப்பு, வேலி பருத்தி, (உத்தாமணிஇலை.) வகைக்கு ½ பலம் கஷாயம் செய்து காலை, மாலை, கொஞ்சம் விளக்கெண்ணை சேர்த்து கொடுக்க தீரும்.

மேல் பூச்சு:—கழர்ச்சிப்பருப்பு, வெள்ளைப்பூண்டு, சுக்கு, நவச்சாரம், வகைக்கு கழற்சிப்பருப்பு யிடையின்பாதி சேர்த்து கோழிமுட்டையின் வெள்ளைக்கருவாலரைத்து மேலேபூசவும்.

22. ஒத்தத்தலைவலி:— கருநொச்சிசார் 1 படி, நல்லெண்ணை 1படி, சதகுப்பை, பெருஞ்சீரகம், சாம்பிராணி, வகைக்கு 1 பலம் சேர்த்து காய்ச்சி மணல்பதத்தில் எடுத்து ஸ்நாநம் செய்துவர நிவர்த்தியாகும்.

23. கர்ணவாயு, காதில் சீழ் வருதல், செவிட்டுத்தனம், காதிரைச்சல்:— வில்வவேர் கஷாயம் 1படி நல்லெண்ணை 1படி வசம்பு, பூண்டு, மஞ்சள், அதிமதுரம், சுக்கு வகைக்கு 1 பலம் காய்ச்சி வடிக்கட்டி வைத்துக்கொண்டு காதில் 2, 3 துளி விட்டு வர வியாதிதீரும். தலையிலும் தேய்த்து ஸ்நாநம் செய்துவர காது சம்பந்தப்பட்ட ரோகங்கள் தீரும்.

வசம்பு, மிளகு ¼ விராகனிடை மாவிலங்கு இலை 5, இவைகளை அரைத்து 1 பலம் வேப்பெண்ணையில் போட்டு காய்ச்சி வடிகட்டி காதில் 2, 3 துளிகள் விட்டுவர காது வியாதிகள் தீரும்.

நாய்வேளை இலை, வலம்புரிக்காய், மிளகு, வெள்ளைப்பூண்டு வகைக்கு ½ விராகனிடை இவைகளை 1 பலம் தேங்காயெண்ணை அல்லது நல்லெண்ணையில் போட்டு காய்ச்சி காதில் துளிகளாக விட்டுவர காதில் உண்டாகும் புண் ஆறும் சீழ்நிற்கும்.

24. கத்திவெட்டு காயங்களுக்கு:— மூக்கரட்டையிலையை அறைத்து காயத்தின்பேரில் வைத்து கட்ட உடனே சேர்ந்து விடும்.

25. எச்சற்றமும்பு:— புரசன் விதையை எலுமிச்சம்பழ ரசத்தில் அரைத்து மேலேபூச தீரும்.

மனோசிலை, மருந்துவெள்ளை, இவைகளை சம எடையாக எடுத்து தூள் செய்து எலுமிச்சம்பழரசத்தில் பூச தீரும்.

26. முகப்பரு:— நருவிலி விரையை பேரிச்சம்பழத்துடன் அறைத்து மேலே பூச பருக்கள் உடைந்துவிடும்.

கருங்கல் சுட்டு தூள் செய்து கொஞ்சம் வெல்லம் சேர்த்து பிசைந்து பருவின்பேரில் வைத்துகட்ட சிறிதுநேரத்திற்குள் உடைந்துவிடும். பிறகு முருங்கையிலைச் சாற்றை கையில் தேய்த்து தடவ புண் ஆறிவிடும்.

27. பித்தவெடிப்பு:— முந்திரி எண்ணை சேர்த்து வண்டி மசையை போட ஆறிவிடும்.

மருதமரத்தின் கொழுந்து பசும்பாலில் கலந்து சாப்பிட 6 நாளில் தீரும்.

28. சாதாரண தலைவலிகளுக்கு:— வேப்பங்கொட்டை 5 பலம், சதகுப்பை, சாம்பிராணி, பெருஞ்சீரகம், சந்தனத் தூள், குங்குமப்பூ, வகைக்கு ¼ பலம். இவைகளை கருநொச்சி சாற்றால் அரைத்து மாத்திரையாக செய்து வைத்துக்கொண்டு வேண்டியபோது உபயோகிக்க தலைவலிகள் தீரும்.

29. வாந்திபேதி:— (காலரா) 40 மிளகாயை சட்டியிலிட்டு பொன்வருவலாக கருக்கி 1படி தண்ணீர்விட்டு ⅛படியாக சுண்டக்காய்ச்சி கொடுக்கலாம்.

அதிகமாக வயிற்றால்போனால் கடுகுபத்தை அடிவயிற்றிலும் வாந்தியானால் மேல்வயிற்றிலும் போடவும்.

30. வாயுகட்டிகளுக்கு பத்து:— கொடிவேலிவேர் பட்டையை அரைத்து சம அளவு கிளிஞ்சல் சுண்ணாம்பு சேர்த்து போட கொப்பளம் ஆகாமல் பழுக்கும். பழுத்தால் உடையும்.

31. பொன்னுக்கு வீங்கி:— அமுக்கிராக் கிழங்கு பத்து போட வீக்கம் கரைந்துவிடும்.

இதே அமுக்கிராக்கிழங்கு சாற்றில் யானை தந்தத்தை உறைத்து பத்தும்போடலாம்.

32. மேகப்படைகளுக்கு:—சரக்கொன்னையிலையை வசம்பு, மஞ்சள் சேர்த்து அறைத்துபோடலாம். நாகமல்லிவேரை அரைத்துபோடவும் தீரும்.

33. சரீரம் பூராவாக உண்டாகும் வாயு உபத்திரவத்திற்கு:— ரோட்டில் இருக்கும் சிகப்பு பூ உள்ள வாகைமரத்தின் இலைச் சாற்றை உடம்பில் பூசி உலரவிட்டு 8 மணி நேரத்துக்குமேல் தழுதாழை போட்டுகாய்ச்சிய தண்ணீரைவிட்டு ஸ்நாநம்செய்ய 4, 5 நாளில் தீரும்.

34. குஷ்டம், மேகரணம்:— வல்லாரையிலையையும் மிளகும் மண்டலக்கணக்காய் சாப்பிட்டுவர மேகப் புண்கள் தீரும்.

35. வாய்வேக்காடுக்கு:— அருகுவேர், கொத்தமல்லி விதை இவைகளை கஷாயமிட்டு கொடுக்கலாம். மணத்தக்காளி இலையை சமைத்து சாப்பிடதீரும்.

36. பூட்டில் உண்டாகும் வீக்கங்களுக்கு:— ஊமத்த இலையும், அரிசியும் சேர்த்து அரைத்து பத்துப்போடலாம். முருங்கப்பட்டை, கடுகு, பெருங்காயம், உத்தாமணி இவைகளை அறைத்து பத்துபோடலாம்.

37. குழந்தை மாந்தத்துக்கு:—உத்தாமணிக்கருக்கு, மிளகு, நுணையிலைக் கருக்கு, கஞ்சாங்கோரைச்சார் இவைகள் கொடுக்க தீரும்.

வயிறு உப்புசமாயிருந்தால், வேளை, கஞ்சாங்கோரை, ஓமம், உத்தாமணி இவற்றை கஷாயம் செய்து கொடுக்க தீரும்.

38. சிறங்கு:- தாளகம், காலணா எடை, சேராங்கொட்டை 10, நல்லெண்ணெ 1சேர் பெரிய இருப்புக்கரண்டியில் எண்ணெயை விட்டு தாளகத்தை பொடித்துப்போட்டு சேராங்கொட்டைகளை இரண்டாக வெட்டிப்போட்டு எரித்து நன்றாக பத்திக்கொண்டவுடன் தயாராக வைத்திருக்கும் வாயகன்ற பாத்திரத்திலுள்ள ஜலத்தில் கொட்டிவிடவும். பிறகு மேலேமிதக்கும் மெழுகு போலிருப்பதை எடுத்து மேலே தடவ எந்தவிதமான சிரங்கும் தீரும்.

இதை தலைச்சிரங்குக்கு போடக்கூடாது. மயிர் உதிர்ந்து விடும்.

1 சேர் தேங்காயெண்ணெயில் காலணா எடை மஞ்சள், காலணா எடை மிளகு, அரைப்பலம் கட்டிகற்பூரம், கொஞ்சம் உப்பு இவைகளை நன்றாக பொடித்துப்போட்டு 2, 3 நாள் எண்ணெயில் போட்டு வெயிலில் வைத்திருந்து பிறகு தேய்த்துக்கொண்டுவர சிறங்குகள் போய்விடும்.

39. சொரி:— வண்டுகடிபச்சிலைச்சார் 1 படி, நிலப்பனக்கிழங்கு ஜீரகம், காட்டுசிரகம், பெருஞ்சிரகம், ஏலரிசி, கார்போகஅரிசி, சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, நீரடிமுத்துப்பருப்பு வகைக்கு 1பலம் தூள்செய்து 1படி விளக்கெண்ணெயில் கலந்து சூரியபுடம் வைத்து உள்ளுக்கும், மேலுக்கும் உபயோகிக்க 4, 5 தினங்களில் போய்விடும்.

40. ரணங்கள்:— வேப்பம்பட்டை 1 பலம், மனோசிலை ½ பலம் நீரடிமுத்துபருப்பு 1 பலம் இவைகளை 1 சேர் நல்லெண்ணெயில் போட்டு எரித்து எடுத்துக்கொண்டு, வெட்டுப்புண், பரு, கோடைக்கட்டி, சொரி, பெருஞ்சிறங்கு இவைகள்போகும்.

தேன்மெழுகு 1 சேர், தேங்காயெண்ணெ 1 சேர், சயசிந்தூரம் 2 பலம் இவைகளை எண்ணெயில் போட்டு உபயோகிக்க சொரி சிறங்குகள் போகும்.

41. தேள் விஷம்:— மனேசிலை 1 பலம் இந்துப்பு 1 பலம் பெருங்காயம் 1 பலம் இவைகளை ஊசிமல்லி இலைச்சாற்றில் அரைத்து மாத்திரையாகசெய்து வேண்டியபோது சாணிப் பாலில் உரைத்து மேலேகொட்டிய விடங்களில் பூசி அனல் கொஞ்சம் காட்ட கடுப்பு நின்றுவிடும்.

42. குழந்தைகளின் வயிற்றில் உண்டாகும் பூச்சிகளுக்கு;- புரசன் விதையை சாணத்தில் பொதிந்துவைத்து பிறகு எடுத்து கழுவி மேல்தோலை நீக்கி அரைத்து வாழைப்பழத்திற்குள் வைத்து 3 வேளை சாப்பிட்டு மேற்கொண்டு விளக்கெண்ணை கொடுக்க பூச்சிகள் விழுந்துவிடும்.

பப்பாளிச்சார் 1 உத்திரணி, தேன் 1 உத்திரணி, வெந்நீர் 4 உத்தரணி, மூன்றையும் சேர்த்து 3 வேளைகொடுத்து பிறகு எண்ணெ கொடுக்க பூச்சிகள் வந்துவிடும்.

வாய்விளங்கம் ½ தோலா பொடித்து சீனி சேர்த்து அல்லது கஷாயமிட்டு கொடுத்து மறுநாள் எண்ணெகொடுக்க பூச்சிகள் விழும்.

கைமருந்துகள் என்றால் என்ன?

வீட்டில் சாமானிய சில்லரை வியாதிகள் வரும்போது அனுபவத்தால் கையில் கிராமத்தில் எளிதில் கிடைக்கக்கூடிய மூலிகைகள் மருந்துகளைக்கொண்டு நோயை விலக்குதலே. நம்முடைய குடும்பத்தில் உள்ளவர்களுடைய உடலின் நேர் சிர் வீட்டில் உள்ள பெரியவர்களுக்குத் தெரியும். அதாவது சிலருக்கு பித்தம் அதிகமாக இயற்கையிலேயே இருக்கலாம். சிலருக்கு வாதவுடலும், வாயுவுமாக இருக்கலாம். இங்கு சொல்லியுள்ள மருந்துகள் சிலவே. அதைச் சீராக அவரவர் அனுபவத்திற்குத் தக்கபடி உபயோகிக்கவேண்டும். வைத்தியர்களை கூப்பிடாமல் இருப்பதற்காக இம்மருந்துகள் சொல்லப்படவில்லை. வைத்தியர்களை நோயின் ஆரம்பத்திலேயே அழைப்பது அவசியம். ஆனால் அற்ப சொற்ப அசௌகரியங்களுக்குக்கூட நம்மிடத்தில் தைரியமும், நம்பிக்கையும் இன்றி அஞ்சி வைத்தியர்களை அழைப்பது அவமானம்.

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

இறைவன் துணை.

முதியோர் கிராமக்கல்வி நூல்.

2-வது பகுதி.

மூன்றும் பாகம்:— கிராமப் பொருள் நிலை.

பொருளடக்கம்.

குறிப்பு:— பாட எண்ணிக்கைகளை அடியிற்கண்டபடி திருத்திக்கொள்ளவும்.

பாடங்கள்.		பக்கங்கள்.
1	**விவசாயமும் வருங்காலமும்:**— திரு. இராவ் சாகிபு எ. சேது ராம ஐயர், கூட்டுறவு விவசாய சபைத் தலைவர், நீடாமங்கலம்.	8
2	**விவசாயம்:**—திரு. இராவ்சாகிபு சு. வி. கனகசபைப் பிள்ளை, தலைவர், கௌமார குருகுலம், மன்னார்குடி.	26
3	**ஆடு, மாடு, கோழி வளர்த்தல்:**—திரு. இராவ்சாகிபு எ. சேது ராம ஐயர்,, கூட்டுறவு விவசாயசபைத் தலைவர், நீடாமங் கலம்.	4
4	**குடும்பக் கைத்தொழில்:**— திரு. இராவ்சாகிபு சு. வி. கனக சபைப் பிள்ளை, தலைவர், கௌமார குருகுலம், மன்னார்குடி.	8
5	**குடும்ப சிக்கனம்:**— திரு. டி. எஸ் சபாபதிப் பிள்ளை பி. ஏ., பென்ஷன் ஜில்லா ரிஜிஸ்டிரார், தஞ்சாவூர்.	7
6	**குடும்ப வாழ்க்கை:**— திரு. த. வே. உமாமகேசுவரம் பிள்ளை பி.ஏ., பி.எல்., தலைவர், கரந்தைத் தமிழ்ச்சங்கம், தஞ்சாவூர்	6
7	**குடும்பக் கணக்கு:**— திரு. என். பஞ்சாபகேச ஐயர் பி. ஏ. எல். டி., ஆசிரியர் பின்ட்லே காலேஜ், மன்னார்குடி.	12
8	**நில அளவும் குழிக்கணக்கும்:**— திரு. மா. இரத்தினசபாபதிப் பிள்ளை, கர்னம், சிதம்பரம்.	10

படங்கள்.

நில அளவு படங்கள்— நில அளவு 9, 10

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1. கிராமப்பொருள் நிலை 1.

விவசாயமும் வருங்காலமும்.

ஆசிரியர்:— இராவ்சாகிபு ஏ. சேதுராமய்யர்
காரியதரிசி, விவசாய நாணயசங்கம், நீடாமங்கலம்.

நடப்புக்காலத்து நாகரீகமும், வரப்போகும் நாகரீகமும்.

பத்தொன்பதாவது நூற்றுண்டின் நாகரீகத்தின் சின்னங்களாவன:— பரபரப்பு, சாந்தமின்மை, சுயநலம், எளியானை பலவான் துன்புறுத்தல், பிறர் சுகதுக்கத்தை தனது சுகதுக்கம்போல் பாவிக்காமல் அதாவது சகோதர பாவமில்லாமல் எவன் எப்படிப்போனுல் என்ன, தனது பெண்டாட்டி பிள்ளைகளும் தானும் மேன்பட்டுவாழ வேண்டுமென்ற கபட எண்ணம். இத்தியாதி சின்னங்களால் பலவான் ராஜா என்று ஏற்படுவதால் ஏழைகளின் கஷ்டம் சொல்லாமலே விளங்கும். முதலாளிகள் தொழிலாளிகளை கசக்கிப்பிழிந்து அவர்கள் உழைப்புக்குத் தகுந்த ஊதியம் கொடுக்காமல் தாங்கள் ஜாஸ்தியாக சம்பாதிப்பதும், சாவ்கார்கள் அல்லது பணமுள்ளவர்கள் ஏழைகளுக்கு ஜாஸ்தி வட்டிக்கு பணம்கொடுத்து அவர்களை முன்னுக்கு வரவொட்டாமல் அடித்துத்தாங்களே எதேஷ்டமாய் சம்பாதித்து கொழுத்திருப்பதும் ஜமீன்தார்களும் பெரிய மிராசுதார்களும் குடிகளை கசக்கிப்பிழிந்து வேலைவாங்கி அவர்கள் உழைப்புக்குத் தகுந்தபடி கூலிகொடுக்காமல் சம்பாதித்து கொழுத்திருப்பதும் இக்காலத்து நாகரீக சின்னங்களின் பிரத்தியக்ஷம். 1000 ஏழைகளை கொன்றவன் ஒரு பணக்காரன்.

ஜனசமூகத்தில் இப்பேர்பட்ட தாரதம்மியம் ஏற்பட்டு ஏழைகள் கஷ்டப்படுவதை நிவர்த்திக்க மேல் நாட்டில் அநேக மகான்கள்தோன்றி ஏழைகளும், தொழிலாளிகளும் குடிகளுமான சொல்ப வரும்படியுள்ளவர்கள் தங்களுக்குள் கூட்டுறவு, சிக்கனம், சுய உதவிகளைக்கொண்டே அவர்கள் முன்னுக்கு வரவேண்டுமென்ற அடிப்படையான தத்துவத்தின் பேரில்

கூட்டுறவு சங்கங்கள் ஸ்தாபித்து ஏழைகளின் சுதந்திரங் களையும் உரிமைகளையும் நிலைநாட்டி பணம்படைத்தவர்களுடன் சமத்துவமாக மேன்மை அடைந்துவருகிறார்கள்.

ஜெர்மனியில் ரபீஸன் (Raiffieson) என்ற மகான் வரை யறுக்கப்படாத பொறுப்பு, ஒருவருக்கொருவர் தெரியும்படி யான குறுகிய விவகார எல்லை, உபயோககரமான காரியங் களுக்குப் பணம் கடன்கொடுத்தல், இப்பேர்பட்ட நோக்கங் களோடு, சங்கங்களை ஸ்தாபித்து ஏழைகளுக்குள் பணவசதி உண்டாக்கி, விவசாயத்தில் அதிக வரும்படி கிடைக்கும்படி செய்திருக்கிறார்.

ஆகையால் இப்பொழுது ஜெர்மனி தேசத்தில் லேவா தேவிக் கூட்டுறவு (Credit co-operation) சிறப்புற்றிருக்கிறது. அதைப்போல இங்கிலாந்தில் இராபர்ட்ஓமென்(Robert Omen) என்கிற மகானால் கூட்டுறவு பண்டகசாலை இயக்கம் பலப்பட்டு, சாமான் வாங்குவதற்குத் தகுந்தாற்போல் லாபத்தை பிரித் துக் கொடுப்பது என்கிற தத்துவத்தின்பேரில் சங்கங்கள் ஸ்தா பிக்கப்பட்டு இப்பண்டகசாலை இயக்கம் பரவியிருக்கிறது. 1844ம் வருஷத்தில் ராச்சிடேல் (Rochdale) என்னுமிடத்தில் 28 கூலி ஆள்கள்சேர்ந்து ரூ. 420 மூலதனம்வைத்து ஆரம்பித்த இயக்கம் இப்போது கோடிக்கணக்கான முதல் ஏற்பட்டு அங்கங்கே இப்பேர்பட்ட தொழிலாளிகள் கம்பெனிகளில் பங்குக்காரர் களுமாகி லாபமடைகிறார்கள்.

இந்த பண்டகசாலை இயக்கத்தில் அநேகவித கைத்தொழில் கள் ஏற்பட்டு, விளைபொருள் உண்டாக்கி, தங்களுக்குவேண்டிய உணவு பொருள்களை ரொம்ப லாபமாய் சம்பாதித்து மேன்மைப் பட்டு வருகிறார்கள். இப்படியே பிரான்சு தேசத்தில் கூட்டுறவு முறையில் உற்பத்தி சாமான்கள் உண்டாக்கப்படுகின்றன. எப்படி ஜெர்மனியில் லேவாதேவிக் கூட்டுறவு செழிக்கிறதோ, எப்படி இங்கிலாந்தில் ஸ்டோர் இயக்கம் செழிக்கிறதோ, அப்படியே பிரான்சில் இயற்கைப்பொருளிலிருந்து செயற்கை பொருள் உண்டாக்கும் உற்பத்தி ஸ்தாபனங்கள் கூட்டுறவு முறையில் மேன்மை அடைந்திருக்கின்றன. இந்த ஸ்தாபனங்க ளெல்லாம் ஜனநாயக ஆட்சியில் நடத்தப்பட்டு வருகின்றன.

இக் கூட்டுறவு இயக்கத்தினல் வரும் காலத்தில் நாகரீகம் மாறுமென்றும் தேசங்களிலே சகோதரபாவம், அன்னியோன் னியம், அன்பு, சாந்தம், பொதுநலம், பிறருக்காக வாழ்வது தன்னலமறுத்தல், இப்பேர்பட்ட அருமையான குணங்களால் எங்கும் சாந்தம் ஏற்பட்டு அன்பு ஊடுறவிச்சென்று, நாடெங் கும்வாழ கேடொன்றுமில்லை என்ற தத்துவம் நிலைநாட்டி தேசங்கள் இருபதாவது நூற்ருண்டில் இருக்குமென்றுசொல்லு கிருர்கள்.

நம் இந்தியாதேசம் இப்போது தரித்திர நிலைமையிலிருந் தாலும் மகாத்மாகாந்தி, கவிச்சக்கரவர்த்தி ராபிந்தரநாத்டாகூர், பெரிய சாஸ்திரக்கியானிகளாகிய போஸ் (Bose) சி. வி. ராமன் இவர்களை பெற்ற நாடு இருபதாவது நூற்ருண்டில் வரப் போகும் உத்தமமான நாகரீக சின்னங்கள் இந்தியாதேசத்து பழயகாலத்து கிராம வாழ்க்கையில் காணப்பட்டதாக தெரிய வருகிறது. இப்பொழுது மேல் நாட்டு ஜன நாயக ஆட்சி யெல்லாம் இந்தியாதேசத்து பழய காலத்து கிராமவாழ்வின் மூலமாய் உண்டாயிருக்கிறதென்று ஊகிக்கப்படுகிறது.

ஆகையால் இந்த பழயகாலத்து கிராம வாழ்வையும் மேற்கு நாட்டிலுள்ள உத்தமமான குணங்களையும் சேர்த்து ஐக்கியமுறையில் நாம் சங்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டு வருவோமானல் உலகத்தில் சகோதரபாவம் ஏற்பட்டு, சாந்தம் ததும்பி, சகலஜனங்களும் சுகமாகவாழ்ந்து நாடெங்கும்வாழும். இதற்காகத்தான் மகாத்மா காந்தி இந்தியாவில் ஒரு பெரிய யுனிவர்சல்(Universal Co-operative Society) கோவாபரேடிவ் சொஸைடி ஏற்படுத்தி சர்க்கா என்னும் கருவியினல் நூல் நூற்று உடை உண்டாக்கி ஜனங்களுடைய எழ்மைத்தனத்தை நீக்கவேண்டுமென்று இரவும் பகலும் உழைக்கிருர். அப்படியே டாகூரும், மேல் நாட்டையும் கிழ் நாட்டையும் அன்புடன் பிணைத்து, கூட்டுறவின்மேல் அன்பு பொங்கி உலகமே கூட்டுறவின்பேரில் ஈடுபட்டு சகோதரபாவமாய் வாழவேண்டு மென்று உபதேசித்து வருகிருர். இங்கிலாந்து தேசத்து முக் கிய மந்திரியும், போர்க்கருவி ஒழிப்பு (disarmament) ஏற்பட்டு எல்லா தேசங்களும் சண்டை சச்சரவு அன்னியில் அன்போடு வாழவேண்டுமென்று முயன்று வருகிருர். அமெரிக்கா தேசத்து

ஐக்கியமாகாண பிரசிடெண்டு ஹூவர் என்பவரும் ஏழை களுடைய கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்வதற்காக இப்பேர்பட்ட பண நெருக்கடியான காலத்தில் கடன் வாய்தா நீடித்துக் கொடுத்து கடன்காரர்களுடைய கஷ்டத்தை நிவர்த்தி செய்ய முயன்றிருக்கிறார். ஜினிவாவில் ஏற்பட்டிருக்கும் பலதேசங் களின் கூட்டுச்சங்கம் (League of Nations) இந்த தத்துவத் தோடு வேலைசெய்கிறது.

ஆகையால் இப்பேர்பட்ட மகான்களெல்லாம் கூட்டுறவு என்கிற அன்பின் கயறினால் எல்லாதேசங்களும் கட்டப்பட்டு சாந்தமாய் வாழ வேண்டுமென்று பாடு படுகிறார்களல்லவா! இவர்கள் உழைப்பினால் 19-வது நூற்றாண்டின் சுயநலம் என்கிற நாகரீகம் மாறி, தன்னல மறப்பு, அன்பு, சாந்தம், என்கிற நாகரீகம் வலுவடையப் போகிறது. இப்படி சாந்தம் ஏற்பட வேண்டுமென்றுதான் வருஷத்தில் ஒருதரம் லோகத்தில் ஐக்கியர்களெல்லாம் International co-operator's day என்று ஒருநாள் கொண்டாடுகிறார்கள்.

"நாடெங்கும்வாழ கேடொன்றுமில்லை"
"சர்வோஜனா சுகினோபவந்து"

கூட்டுறவு இயக்கம்

நமது தேசத்தில் கூட்டுறவு இயக்கம் ஏற்பட்டு 27 வருஷங் கள் ஆனபோதிலும், அவைகளின் நோக்கங்களை சரியாக இன்னும் அநேகர் அறியவில்லை. நமது இந்தியாதேசத்து ஜனத்தொகை 35 கோடியில் 100க்கு 90 பேர் விவசாயிகள். இவர்கள் ஜீவனத் திற்கு விவசாயத்தைத்தவிற வேறு கைத்தொழில் ஒன்றும் தெரியாது. அவர்களுக்கு விவசாயத்திலிருந்து வரும் வருமானமோ மிகவும் சொல்பம். அவர்களுக்கு 'கல்வி அறிவும் இல்லை. ஒரு கைத்தொழில் செய்ய வேண்டுமானால் அதற்கு சாஸ்திர ஞானம் வேண்டும். மூலதனம் வேண்டும். இந்த இரண்டு சௌகரியமும் இருந்தால்தான் நல்லலாபம் கிடைக்கும். இந்த இரண்டு சௌகரியங்களும் நம் தேசத்தின் விவசாயி களுக்குக் கிடையாது. தங்கள் கைத்தொழிலைச்செய்ய மூலதனம் சாவ்கார்களிடமிருந்து கடனாக எதேஷ்டமாகவாங்கி இந்திய விவசாயிகள் சுமார் ஆயிரம்கோடி ரூபாய் கடன்பட்டு யாது

செய்வதென்று தெரியாது ஏங்கி நிற்கின்றூர்கள். நமது மாகாணத்திலோ விவசாயிகளுக்கு 150 கோடி ரூபாய் வரையில் கடன் இருக்கிறது. வேறு தொழிலும் தெரியாது.

துரைத்தனத்தார் இவர்கள் பரிதாப நிலமையை அறிந்து அநேக சட்டங்கள் செய்தும் பலனடையவில்லை. கடைசியாக கூட்டுறவு இயக்கம்பரவ சட்டம்செய்து விவசாயிகள் தங்கள் தொழிலை நூதனமுறையில் பண்ணி, முன்னேற்றமடையப் பணவசதிகள் உண்டாக்கி அவர்கள் நிலைமையைச் சீர்தூக்கப் பார்க்கிறூர்கள்.

இதற்காக, 1904ம வருஷத்தில் இந்தியா கவர்ன்மெண்டில் 10வது ஆக்டாக ஒருசட்டம் செய்து 1912ம் வருஷத்தில் இந்தச்சட்டத்தை இன்னும் சீர்திருத்தி பணவசதிக்காக ஐக்கிய நாணயச்சங்கங்கள் ஏற்படுத்தி, விவசாயிகளின் பொருளாதார நிலைமையை மேன்படுத்துவதற்காகக்கூட்டுறவு பண்டகசாலைகள் என்றும், கூட்டுறவு எருச்சங்கங்கள் என்றும், கூட்டுறவு பாசன சங்கங்கள் என்றும் அநேகவித கூட்டுறவு சங்கங்கள் ஏற்படுத்தி, மொத்தமாக சாமான்கள் வாங்கி பிரித்துக் கொள்ளவும், தங்களுடைய விளைபொருளை மொத்தமாக சேகரித்து விற்கவும், விளைபொருள்களை உண்டாக்குகிறவர்களுக்கு அநேகமத்தியதரகர்கள் நீக்கப்பட்டு அவர்கள் கொண்டுபோகும் லாபத்தை இவர்களே அடையும் பொருட்டு, வியாபாரசங்கங்களும் ஏற்படுத்தியிருக்கிறூர்கள்.

நமது ஜில்லாவில் சுமார் 600 நாணய சங்கங்கள் தான் இருக்கின்றன. இவைகளுக்குப்பணம் கொடுத்து ஒத்தாசை செய்ய இரண்டு மத்திய பாங்கிகள் சுமார் 30 லக்ஷரூபாய் வரையில் பணம் கடன்கொடுத்து வருகிறூர்கள். இது விவசாயிகளுக்குப் போதுமானதல்ல. விவசாயிகளுடைய அவசியத்தைக்கருதுவோமானல் இந்த இரண்டுமத்திய பாங்கிகளையும் பொம்மை பாங்கிகளாகக் கருதவேண்டும். தஞ்சை ஜில்லா விவசாயிகளின் பொருளாதார நிலைமையைச் சீர்தூக்கவேண்டுமானல் ஒவ்வொரு கிராமத்திற்கும் ஒரு ஐக்கியச்சங்கம் ஏற்படுத்தி 10 கோடி ரூபாய்க்குப் பெரிய மத்தியபாங்கி ஏற்படுத்தி இச்சங்கங்களுக்கு கொடுத்து உதவி, அவர்கள் விவசாயத்தொழிலை நேர்மையுடன் செய்யச்சொல்லி இப்போது வரும் ஊதியத்தைக்காட்டிலும்

4 பங்கு 5 பங்குகூட வரும்படிவர ஏற்பாடு செய்தால்தான் அவர்களுடைய கடன் நீங்கி தரித்திரம் தொலையும்.

இப்போது கவர்ன்மெண்டில் விவசாயிகளுக்காகப் பண வசதி அதிகமாக உண்டாக்க நாணயசங்க விசாரணைக்கமிட்டி (Banking Enquiry Committee) ஏற்பட்டு அவர்கள் அநேகம் சிபார்சுகள் செய்திருக்கிறார்கள். விவசாயிகளுக்கு குறுகியகாலக் கடன்கள், அதாவது ஒருவருஷத் திற்குள் திருப்பிக்கொடுக்கும் படிக்கும், 5 வருஷத்தில் திருப்பிக் கொடுக்கக்கூடிய மத்தியதர கடன்கள் கொடுக்கக்கூடியதுமான பாங்கிகளும், 20 வருஷம் அல்லது அதற்குமேல் கொண்டு கொடுக்கக்கூடிய நில அடமான பாங்கிகளும் ஏற்படுத்தவேண்டு மென்று சிபார்சு செய்திருக் கிறார்கள்.

குடிசைத்தொழில் செய்யவும், பணம் வசதி உண்டாக்கப் பாங்கிகள் உண்டாக்கவேண்டுமென்றும் சிபார்சு செய்திருக் கிறார்கள். இப்போது யிருக்கப்படும் நிலைமை அதாவது கடனாளி களாய் ஏங்கித்திரியும் நிலைமையைத் தொலைக்க மத்தியஸ்தம் முதலிய அநேகவித ஏற்பாடுகளும் செய்யவேண்டுமென்றும் சிபார்சு செய்திருக்கிறார்கள்.

நமது ஜில்லாவில் வடவார் பிராஜெக்ட் ஏற்பட்டு காடாரம் பங்களில் நீர்ப்பாசன வசதிகள் உண்டாக்கப் போகிறார்கள். இப் பேர்பட்ட இடங்களிலும் ஐக்கிய சங்கங்கள்யில்லாத இதர கிராமங்களிலும் சங்கங்கள் எதேஷ்டமாய் ஏற்படுத்திப் பண வசதி உண்டாக்கி, கரும்பு, பருத்தி எங்கு போடக்கூடுமோ அங்கெல்லாம் போட்டு சாகுபடி செய்து லாபமடையவேண்டும். எவ்வெவ்விடம் ஆமணக்கு சாகுபடிசெய்ய முடியுமோ அவ்விடத் தில் சாகுபடி செய்து பட்டுநூல் பூச்சியை விருத்திசெய்து பட்டு நூல் தொழில் செய்து லாபமடைய வேண்டும். எவ்விடம் நெல் சாகுபடி செய்யமுடியுமோ அவ்விடத்தில் நெல் சாகுபடிசெய்து சாஸ்திரோக்தமாய் தெரிந்தெடுத்த விதைகளைக்கொண்டும், எலும்புத்தூள் புண்ணாக்கு தழை உரங்களைப்போட்டு ஒன் றுக்கு நாலாக கண்டு முதலை அதிகரிக்கச்செய்து லாபம் அடைய வேண்டும்.

மேல் நாட்டு ஆடம்பர வாழ்க்கையை வெறுத்து நல்ல உழைப்பும் யோக்கியமான தொழில்களும் செய்து செலவைக்

குறைத்து வரும்படியை ஜாஸ்தி செய்யவேண்டும். அப்போது தான் நாம் கடைத்தேரலாம். நமது ஜில்லா நஞ்சை நிலங்களுக்கு எலும்புசத்து ரொம்பகுறைவுஎன்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். தஞ்சை ஜில்லாவில் 10 லக்ஷம் ஏகரா நஞ்சை நிலங்கள் யிருக்கின்றன. அதில் 5 லக்ஷம் ஏக்ரா நிலத்தில் எலும்பு சத்து குறைவாயிருக்கிறதென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். ஒரு ஏகராவுக்கு 10 ரூபாய் பொறுமான எலும்புசத்து குறை வென்றும் 5 லக்ஷம் ஏகராவுக்கு 50 லக்ஷரூபாய் எலும்பு சத்து குறைவென்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள்.

10 ரூபாய் பொறுமான எலும்புத்தூள் போட்டால் 12½ ரூபாய் பொறுமான தான்யம் கிடைக்கிறது. அதாவது 100க்கு 25 லாபம் கிடைக்கிறது. இப்படி 5 லக்ஷம் ஏகராவுக்கு 50 லக்ஷ ரூபாய் பொறுமான எலும்புத்தூள் போட்டால் 62½ லக்ஷம் ரூபாய் பொறுமான தான்யம் அதிகரிக்கும். இந்தியா தேசத்தில் ஏகரா ஒன்றுக்கு சுமார் 1000 பவுண்டு நெல் வரு மானம்காண, ஜப்பானில் சுமார் 2500 பவுண்டும், எகிப்தில் சுமார் 4000 பவுண்டும், இதலியில் சுமார் 5000 பவுண்டும் ஸ்பெயினில் சுமார் 7000 பவுண்டும் நமது ராஜதானி கோயம் பத்தூர் பாரத்தில் ஏகராவுக்கு 2 அந்தர் எலும்புத்தூளும் சுமார் 6000 பவுண்டு தழையும் போட்டு நல்லபொருக்கி எடுத்த நெல் விதைகளைத் தெளித்து நட்டததில் சுமார் 7000 பவுண்டு கண்டுமுதல் அடைந்திருப்பதாயும் தெரிவிக்கிறார்கள். இப்படி நாமும் செய்தால்தானே கண்டுமுதல் அதிகரிக்கும். இதி னால் எலும்புத்தூள் தஞ்சை ஜில்லா நஞ்சைகளுக்கு அவசிய மென்று தோன்றவில்லையா!

ஆகையால் மிராசுதார்கள் எலும்புத்தூளை நீடாமங்கலம் தஞ்சை ஜில்லா கூட்டுறவு எருச்சங்கத்திலிருந்து வாங்கி தங்கள் வரும்படியை அதிகரித்துக் கொள்ளலாம். காடாரம்பங்களில் லேசான சீமைக் கலப்பைகளைக்கொண்டும், வேர்வாரிகளைக் கொண்டும், விதைதெளிக்கும் கருவிகளைக்கொண்டும், கேழ்வர கில் பொருக்கி எடுத்த விதைகளை வாங்கி மொக்குகளில் (ridges) நட்டுப் பாத்திகளில் தண்ணீர் இறைத்துச் சாகுபடிசெய்தால் நல்ல லாபமென்று தெரிவிக்கிறார்கள். எங்கெங்கே பாசனத்

திற்கு உவர்தண்ணீர் கிடைக்கின்றதோ அவ்விடம் புகையிலை சாகுபடிசெய்து லாபமடையலாம். இப்படி சாகுபடி செய்து லாபமடையவேண்டுமானால் கூட்டுறவு இயக்கத்தின் பேரில் அங்கங்கே கூட்டுறவு சங்கங்கள் ஏற்படுத்தி சிக்கனம், சுய உதவி களை விருத்தி செய்யவேண்டும். உபயோககரமான காரியங்களுக்குத்தான் கடன் வாங்கவேண்டும். அப்போதுதான் கடன் அடைந்து லாபம் வரும். தங்கள் ஜீவனத்திற்கு வேண்டியது போக மீக்கும் தொகையைக் கொண்டு கடனை அடைத்து சுகமாக வாழச்செய்ய வேண்டுமென்பதே கூட்டுறவு இலாகாவின் இலக்ஷியமாகும். ஒரு கூட்டுறவு பாங்கி விவசாயிகளுக்குத் தேவை வேண்டும்போதெல்லாம் அநேக விதங்களாகப் பணம்கொடுத்து ஒத்தாசை செய்து அவர்களை முன்னுக்குவரும்படியாய் செய்ய வேண்டும். வியாபார பாங்கிக்கும் கூட்டுறவு பாங்கிக்கும் இது தான் வித்தியாசம். வியாபார பாங்கி ஒரு தொழில் செய்ய 3 மாஸத்திற்குமேல் கடன் கொடுப்பதில்லை. ஆகையால்தான் கூட்டுறவு பாங்கிகள் விவசாயிகளை முன்னுக்கு கொண்டுவருவதற்காக ஏற்பட்டன. குறுகியகாலக்கடன், நீண்டகாலக்கடன், தான்யகடன்கள், மகசூலின்பேரில் கடன்கள், கூட்டுக்கடன்கள் முதலியவைகளினால் விவசாயிகளுக்கு வேண்டும்போதெல்லாம் ஒத்தாசை செய்கிறது. ஒரு கூட்டுறவு ஐக்கிய சங்கங்களின் சாதகங்களைக்கொண்டு தன்னுடைய வரும்படியை அதிகம் செய்துகொள்ளவேண்டும். தன் வீண்செலவுகளைக் குறைக்க வேண்டும். வரும்படியை அதிகரித்தும் செலவுகளைக்குறைத்தும் தன் ஏழ்மைத்தன்மையை நீக்கித் தன் பொருளாதார நிலைமையை விருத்தி செய்துகொள்ளவேண்டும்.

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1.

கிராமப் பொருள்நிலை 2.

விவசாயம்.

ஆசிரியர் :—இராவ் சாகிப் சு. வி. கனகசபைப் பிள்ளை,
தலைவர், கௌமார குருக்குலம், மன்னார்குடி.

குறிப்பு:—இதில் உள்ள விஷயங்கள் பல நூல்களிலிருந்தும் ஆசிரியரால் திரட்டப்பட்டு சில விவசாய அறிஞர்களால் பரிசோதிக்கப்பட்டது.

விவசாய விஷயமாக பல துண்டுப் பிரசுரங்கள் இனாமாகவும், கிராம வாசியின் பஞ்சாங்கம் என வருஷப் பிரதி வருஷம் அணா ஒன்றுக்கும் விபசாய இலாகா டிமான்ஸ்ட்ரேட்டரிடம் ஒவ்வொரு தாலுக்கா தலைநகரிலும் கிடைக்கிறது. அன்றியும் மேற்சொன்ன டிமான்ஸ்ட்ரேட்டர் கூப்பிட்டால் கிராமங்களுக்கு வந்து வயல்களைப்பார்த்து எவ்வித செலவின்றி விபசாய விஷயமாக வேண்டிய காரியங்களைச் சொல்லுவார். இவ் விஷயங்கள் அனேருக்குத் தெரியாமல் இருப்பதால் இங்கே முக்கியமாகக் கூறப்பட்டது.

பௌதிக சாஸ்திர முறைகளில் விவசாயப் பொருள்களையும் வேலைகளையும் அறிவது அபிவிருத்திற்கு அவசியம். பெரும்போக்காக நிர்ணயமின்றி விஷயங்களைக் கூறுவது பொருத்தமல்ல. இங்கே அனுபவத்தில் வேண்டிய சில முக்கிய குறிப்புகளே சொல்லப்படும்.

"நெல்லுயரக் குடி உயரும்
குடி உயரக் கோன் உயரும்." —பழமொழி.

"ஆற்றங் கரையின் மரமும், அரசு அறிய
வீற்றிருந்த வாழ்வும் விழும் அன்றே ;—எற்றம்
உழுது உண்டு வாழ்வதற்கு ஒப்பில்லை; கண்டீர்
பழுது உண்டு வேறோர் பணிக்கு." —ஔவையார்.

"உழுது உண்டு வாழ்வாரே வாழ்வார் ; மற்றெல்லாம்
தொழுது உண்டு பின் செல்பவர்." —திருவள்ளுவர்.

"நீ பூமியிலிருந்து சிருஷ்டிக்கப்பட்ட படியால், நீ பூமிக்குத் திரும்பு மட்டும் உன் முகத்தின் வேர்வையால் ஆகாரம் புசிப்பாய்."

—கிருஸ்துவ ஆதி ஆகமம் 3—19.

"வயல்களில் உன் உணவைத் தேடு."

"விபசாயத்தைக் கைக்கொள் ; ஏனெனில்
விபசாயத்தில் கடவுள் அனுக்ரஹம் இருக்கிறது."

—முகம்மது நபி நாயக வாக்கு.

விபசாயம், கிருஷி என்பதை விசாரிக்கவேண்டுமானல் இரண்டு வகையில் அறியவேண்டும். (1) சரியான முறையில் பயிர் செய்வது எவ்விதம்? அதாவது நன்ருகச் செழித்து தானியம் அதிகம் விளையு மாறு வெள்ளாமை யிடுவது எவ்வண்ணம்? (2) இலாபகரமான முறையில் பயிரிடுவது எவ்விதம்? சரியான முறையில் பயிர் செய்வதும் இலாப மில்லாவிட்டால் அது தொழிலுக்கு முறையல்ல. எவ்வளவு செழிப்பாக பயிர் செய்யினும் நஷ்டத்திற்குப் பயிர் செய்வது அறிவீனம்.

2. இலாப நஷ்டங்கள் பல காரியங்களைப் பொருத்துள்ளன. அவைகளில் முக்கியமாய் கவனிக்கவேண்டியவை :—(1) வித்தின் குணம், அளவு அதிலிருந்து எழும் நாத்து, (2) நிலத்தின் இயற்கை வளமை, அதில் இடும் எரு, அதை உழுது செம்மை செய்தல், (3) ஆட்கள், காலாகால வேலையும், பொறுப்பும், கூலியும், மாடுகளும், அவைகளின் பலமும் திறமும், (4) மழை. தண்ணீர், பட்டம், பாய்ச்சல் வடிகால் செளகரியங்கள், (5) முதற் பணம்-ரொக்கமும் தானியமும், கிஸ்தி வரி, கடன், சொந்தக்காரரினுடைய கவனம், பார்வை, (6) தானிய விலை, விற்பனை இடத்திற்கு அருகாமை, பாதை வசதி.

இவைகளில் மழையும் அதன் பயனுக தண்ணீர்ப் பாய்ச்சலும் தவிற மற்றவை யெல்லாம், ஏறக்குறைய நம்முடைய முயற்சியால் திருத்தி விருத்தி செய்து கொள்ளக்கூடும். கிஸ்தி தானிய விலை பாதை முதலிய சர்க்கார், ஜில்லா அல்லது தாலுக்கா போர்டு, தேசப் பொருள் நிலைகளைப் பொருத்திருக்கிறது. அவைகளை நேரே கிராம வாசியான பயிரிடும் குடியானவர்களோ, மிராசுதார்களோ, தங்களிஷ்டப்படி அமைத்துக்கொள்ள முடியாது. ஆயினும் இவைகளைப் பற்றி முன் ஆலோசனைகள் செய்து அவைகளால் உண்டாகும் கஷ்ட சுகங்களைக் கவனிக்காவிட்டால், இலாப நஷ்டம் அறிய முடியாது. முதற் பணம், கடனில்லாமை, சொந்தக்காரரினுடைய கவனம் முதலிய அவரவர்களே எண்ண வேண்டியது. ஆதலின் முதல் மூன்று விஷயங்களுமே விவசாயம் என்னும் தலைப்பின் கீழ் கவனிக்கத் தக்கவை.

3. விதை.—

விதை ஒன்று போட சுரை ஒன்று முளைக்குமா?
அண்டம் சுருங்கில் அதற்கோர் அழிவில்லை. —பழமொழி.

விதையில் மூன்று பாகங்கள் உள்ளன. (1) மேல் தோல் (2) உணவு சத்து - மாவு, தைலம் (3) முளைக்கரு.

விதை எப்படி முளைக்கிறதென்ருல் தண்ணீர் கொண்டு உப்பி, உணவு சத்தைச் சாப்பிட்டு, உஷ்ணங்கொண்டு காற்றுப்பட்டு முளை உற்பத்தியாகிறது. உழுது மண் சரியான பதன் அடைந்திருந்தால் முளை நன்ருக வர இடங்கொடுக்கும். விதை நன்ருக முதிர்ந்திருந்தால் முளைக்கரு நன்ருக உற்பத்தியாயிருக்கும்; இல்லாவிட்டால்

முளை வராது. விதை நன்ருய் காய்ந்திருந்தால் அதற்கு வீரியம் அதிகம் ஈரமாக சில நாள் இருந்துவிட்டால் அல்லது விதைக்காமல் நீண்டகாலம் வைத்துவிட்டால் வித்தின் வீரியம் குறைந்துவிடும். விதைக்கும் மணி தன் இனத்தில் கனமாகவும் பருமனுகவும் இருக்க வேண்டும். பூச்சி அடித்த நோய்ப்பட்ட வித்துக்கள் இருக்கப் படாது. இவ்வகையில் கவனிக்காமல் போவதால்தான் விதை ஜாஸ்தி செலவாகிறது.

ஒரு ஏக்கர் நெல் பயிரிட 16 சென்ட் பூமியில் சுமார் 36 பட்டணம் படி விதை அதாவது $1\frac{1}{2}$ கலம் விதைக்கிருர்கள். பொருக்கி எடுத்த நல்ல விதைகளாக இருந்து நாற்றை பிடுங்கி 1, 2 அலகுக ளாகக் கிள்ளி நடவு நட்டால் பாதி விதைப் போதுமானது. ஏக்கர் ஒன்றுக்கு ஒன்றறை ரூபாய் இலாபமாகும். நல்ல விதைகள் வேண்டுமானுல் நல்ல மணியாக நல்ல நிலத்தில் அலாதியாக விதைக் கெனப் பயிரிட்டுப் பொறுக்கி பூச்சிப் புழு ஈரம்படாமல் காப்பாற்றி ஒரு வருஷத்தில் பயிரிடவேண்டும்.

விதைக்காகப் பயிர் செய்வதையும், ஒரு சந்ததி விதையை ஒரே புலத்தில் பயிர் செய்தால் வருஷத்திற்கு வருஷம் விதையின் வீரியம் குறையும். விதைகளை பரீக்ஷை செய்ய வேண்டும். அகல மான பாத்திரத்தில் நயமான மண்ணைப்போட்டு கணக்காக 100 விதைகளை விதைத்து பதமாகத் தண்ணீர் விட்டு உஷ்ணம் படும் இடத்தில் வைத்து முளைகள் வந்தவுடன் அவைகளை எண்ணி முன் பின் இல்லாதபடி ஒரே சமயத்தில் 75 முளையாவது வராவிட் டால் அவ்விதை சுகமல்ல. அல்லது 100க்கு 75 முளையே முளைத் தால் ஒண்ணேகாலே அரைக்கால் அல்லது ஒண்ணரைப் பங்கு விதை விதைக்கவேண்டி வரும்.

4. நிலம், புலம், வயல்.

மணல் உழுது வாழ்ந்தவனுமில்லை. மண் உழுது கெட்டவனுமில்லை.
களர் நிலத்திலிட்டவிதையும், சமர் இடத்தில் சென்ற சேனையும்.
பாத்திரமறிந்து பிச்சையிடு, க்ஷேத்திரமறிந்து வித்தையிடு.
கள்ளிவேலியே வேலி, கரிசல் நிலமே நிலம்.—பழமொழி.

நிலத்தின் மண் ராசியை அவைகளின் நிறங்களால் கரிசல், செவ்வல் எனவும், இயற்கைக்குணத்தினுல் மணல், வண்டல், களி, இருமண், அடைமண், சுக்கான் எனவும், செயற்கைக் குணத்தினுல் சதுப்பு, களர் எனவும், பயிர் வகையால் தோட்டக்கால், புஞ்சை, நஞ்சை யெனவும் பல வாருகக் கூறப்படும்.

ஒரு நிலத்தின் மண் எவ்விதம் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது என இருவகையில் அறியலாம். (1) நன்ருகத் தூள் செய்து ஜலத்தில் கரைத்தால் கனபதார்த்தம் எல்லாம் அதாவது கூழாங்கல், மணல் போன்றவை அடியில் தங்கிவிடும். வண்டல் களி முதலியவை

மேலே தங்கும். இதைப் பௌதிகப் பிரிப்பு (பிஸிகல் அனலிஸிஸ்) எனலாம்; இரஸாயன முறையில் மணல் மண் முதலியவைகளைத் தாதுக்களாகவும், உப்புக்களாகவும், சத்துக்களாகவும் பிரிக்கலாம். இதை இரஸாயனப் பிரிப்பு (கெமிக்கல் அனலிஸிஸ்) எனலாம்.

பௌதிகப் பிரிப்பு மண்ணில் உள்ள, மண் அணுக்கள் எவ்வளவு தடிப்பு நுட்பமுள்ளதெனக் காட்டும். இராஸாயனப் பிரிப்பு விவசாயத்திற்கு அதி அவசியமானது. ஏனெனில் நாம் பயிரிடும் தானியங்களுக்கு வேண்டிய உணவு சத்துக்கள் எவை எவை எவ்வளவு இருக்கின்றன, எவைகள் குறைவு, எவ்வளவு குறைவு எனக் கண்டு அதற்குத் தக்கப்படி எருவை நிலத்திற்கு ஊட்டலாம். இந்த புத்தகத்தில் " தினசரி வாழ்வில் பூத பௌதிக அறிவு " என்ற பூத பௌதிக அறிவு 4-வது உபந்நியாசத்தில் புலத்தின் கூறு என்ற பாராவையும் பார்க்கவும்.

இந்தப் பிரிப்புப் பரீக்ஷையில் கணக்கிடுவது எப்படியெனில், மொத்தம் 100 ஆக வைத்துக் கொண்டு, ஒவ்வொரு வஸ்துவும் 100-ல் எவ்வளவு பாகம் உள்ளதெனக் கண்டறியவும். அடியில் தோட்டக்கால், புஞ்சை, நஞ்சை நிலமண்களின் பிரிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

1. பௌதிகப் பிரிப்பு.

பதகம்—1.

பிரிப்பில் காணும் வஸ்து.	தோட்ட மண்.	புஞ்சை மண்.	கரிசல் நஞ்சை மண்.
மெல்லிய சாளை ...	6·3	18·3	9·5
பெரும் மணல் ...	17·4	41·1	25·0
மெல்லிய மணல் ...	19·1	15·1	15·1
வண்டல் ...	6·5	2·1	6·4
மெல்லிய வண்டல் ...	21·1	9·8	28·1
களி ...	25·7	12·4	12·0
நீர்	3·9	1·2	2·8

2. இரஸாயனப் பிரிப்பு.

பதகம்—2.

பிரிப்பில் காணும் சத்து.	தோட்ட மண்.	புஞ்சை மண்.	கரிசல் நஞ்சை மண்.	சராசரி நஞ்சை மண்.
மணல்சத்து (சிலிகா) SiO_2	79·04	86·78	78·50	84·12
இரும்பு சத்து FeO_2	4 73	2·25	3·06	9·00 (இரும்பு சத்து, அலுமினு சத்து இரண்டும் சேர்த்து)
அலுமினு சத்து Al_2O	6·68	4·19	7·06	
சுண்ணும்பு சத்து CaO	1·50	1·52	3·67	1·00
மத்தாப்பு சத்து MgO	0·92	0·49	1·49	0·50
சாம்பல் சத்து K_2O	0·53	0·21	0·39	0·40
ஸோடியம் உப்பு Na_2O	0·12	0·18	0·18	0·20
கரியமலவாயு CO_2	0·54	0 66	1·30	0·06
நெருப்புக்குச்சி சத்து P_2O_5	0·12	0·03	0·05	0·11
கந்தக சத்து SO_3	0·03	0·01	...	0·11
உயிர்சத்து அல்லது தாவர சத்து. (Organic)	5·79	3·68	4·24	4·50
மொத்தம்.	100·00	100·00	100·00	100·00

குறிப்பு.—இவைகள் இவ்வளவு இருந்தாலும் அடியில் சொல்லப்படும் அம்சமே பயிருக்கு உணவுக்கு உபயோகமாகிறது.

தழைசத்து N	0·057	0·037	0·037	குறிப்பு.—இந்த 3 சத்துக்களைப் பற்றியும் ஒரு என்ற பாராவில் விரித்து சொல்லப்படும்.
சாம்பல் சத்து-தண்டு சத்து K_2O	0·018	0·008	0·003	
நெருப்புக்குச்சி சத்து-தானியசத்து P_2O_5	0·036	0·011	0·015	

இங்கு (1) தழைசத்து (2) தானிய சத்து (3) தண்டு சத்து என்பதை நன்ருய் அறிந்துகொள்வது அவசியம். தழை சத்திஞல் தான் ஒரு பயிர் செழித்து உயர்ந்து வளர்ந்து வைக்கல், தட்டை முதலியது கொடுப்பது. பயிர் செழித்து வளர்ந்தாலும் தானியம் அதற்குத் தகுந்தபடி இராசி காணுகிறதில்லை. அதஞல் தானியத்தைக் கொடுக்கும் சத்து வேறுபட்டதென்றறிகிறோம். எந்த சத்து மணியை அதாவது விதையைக் கொடுக்குமோ, அதைத் தானிய சத்து என்கிறோம். தண்டு சத்தானது மனிதனுக்கு எலும்பு எப்படி

திடம் கொடுக்குமோ அவ்விதம் பயிருக்குத் திடத்தைக் கொடுக்கும். இல்லாவிட்டால் பயிர் சுலபமாகச் சாய்ந்துவிடும். இதைப் பற்றி ஆராய்ச்சி ஆளர்கள் அதிகம் தெரியவில்லை என்கிறார்கள்.

தஞ்சை ஜில்லா சில ஊர்களின் நஞ்சை மண் இரஸாயனப் பரீக்ஷை.

பதகம்—3.

ஊர்.		தாலுக்கா.	உபயோகிக்கக்கூடிய சத்து மொத்தம் 100ல் உள்ள பாகம்.		
			தழை சத்து.	தானிய சத்து.	தண்டு சத்து.
நீடாமங்கலம்	...	ம	·032	·0020	·0116
வடுவூர்	...	ம	·036	·0013	·0081
வட்சுமாங்குடி	...	ம	·041	·0027	·0066
மன்னார்குடி	...	ம	·037	·0013	·0070
சோழபாண்டி	...	ம	·021	·0031	·0012
ஆதிச்சபுரம்	...	ம	·051	·0039	·0074
கீழக்கோயில்பத்து	...	பா.	·031	·0004	·0054
திருத்துரைப்பூண்டி	...	தி	·041	·0047	·0078
கொரடாச்சேரி	...	ந	·042	·0034	·0093
திருவாரூர்	...	நா.	·032	·0019	·0100

குறிப்பு:—ம - மன்னார்குடி, தி - திருத்துரைப்பூண்டி, பா - பாபநாசம், ந - நன்னிலம், நா - நாகப்பட்டணம், தாலுக்காக்கள்.

சுமாராகத் தஞ்சை ஜில்லா வடபாகம் காவிரிப்பாய்ச்சலாகவும் தென்பாகம் வெண்ணார் பாய்ச்சலாகவும் பிரிக்கலாம். வடபாகத்திலும் தென்பாகம் கடற்கரை பாகத்திலும் மண்ணில் சுண்ணாம்பு சத்துக் குறைவாக இருக்கிறது. இதற்குச் சுண்ணாம்பு சத்து சேர்வது நலம்.

அன்றியும் எங்கும் தானிய சத்து மிகக் குறைவாக இருக்கிறது. அதற்குத் தகுந்த எரு சேர்க்கவேண்டியது அவசியம். தழை சத்து கூட பொதுவாகக் குறைவே. உயிர் சத்து (ஆர்கானிக்) கொடுக்கும் பச்சைத் தழை சாணி முதலியவும் தேவை.

தஞ்சை ஜில்லா புலத்தைப்பற்றி மேற்சொல்லிய தினசரி வாழ்வில் பௌதிகம் என்றதில் உள்ள தஞ்சை ஜில்லாவில் புலம் என்ற பாராவையும் பார்க்க.

ஒவ்வொரு முறை சாகுபடிசெய்யும்பொழுதும், ஒவ்வொரு பயிரும் அதனதன் இயற்கைக்குத் தக்கபடி பல சத்துக்களை பூமியிலிருந்து சாப்பிடுகிறது. அதனால் அந்த சத்துக்கள் நிலத்தில் குறைந்துபோகின்றன.

அதன் விபரம் அடியிற் காண்க :—

பூமியிலிருந்து ஒரு சாகுபடி ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில் உண்ணும் சத்துக்கள்—இராத்தல்.

பதகம்—4.

பயிர்.		தழை சத்து.	தானிய சத்து.	தண்டு சத்து.
நெல்	...	48	23	41
தேங்காய்	...	75	10	50
சோளம்	...	72	25	45
புகையிலை	...	67	7	83
பருத்தி	...	97	29	83
கரும்பு	...	56	69	150
கேழ்வரகு	...	56	30	202
வாழை	...	280	80	800

கரிசல் பருத்தி நிலம்.—இது பெரும்பாலும் வண்டல், கோடையில் அதிகமாக வெடிக்கும், மழை காலத்தில் பொத பொதவென்று கால் வாங்கும், சுக்கானும் சுண்ணும்புசரளையும் கொஞ்சம் ஆங்காங்கு இருக்கும். காய்ந்தால் பொருக்காக உதிரும். பருத்தி சோளம் கோதுமை அவுரி கடலை முத்துக்கொட்டை பயிராகும்.

வண்டற் களிமண்.—இது பெரும்பாலும் நமது நஞ்சைகளில் அதிகமுள்ளது. இதில் கரிசல் நிறமுள்ளது நல்ல வளத்தைத் தரும். நெல் விளையும் பயிர் முதலிய மற்ற அனேக தானியங்களும் விளையும்.

இருமண்.—மணலும் களியும் கலந்தது இருமண். களி எவ்வளவுக்கு இருக்கோ அவ்வளவுக்கு செழுமை வளம். தண்ணீர் பாய்ச்சல் வடிகால் நன்ருக இருந்தால் நஞ்சையாகும். இல்லாவிட்டால் புஞ்சைத் தோட்டக்கால் தானியங்கள் பயிராகும்.

மணல்.—தென்னை, பனை, சவுக்கு பயிராகும்.

சேவ்வல்.—இது இரும்பு கலந்த இருமண். பெரும்பாலும் புஞ்சை தானியங்கள் விளைகிறது. தண்ணீர் பாய்ச்சல் சௌகரியம் உண்டானல் நஞ்சையுமாகிறது. சில பாகம் நன்ருக சிவந்தும் சில பாகம் இளஞ் சிவப்பாக மஞ்சள் மாதிரியும் இருக்கும்.

களர்.—மண்ணில் உப்பு கலந்திருந்தால் களர் நிலம் என்று சொல்லப்படும். ஆனல் இரும்பு செம்மண்ணில் இரசாயன வகையாகக் கலந்திருப்பதுபோல உப்பு களர் நிலத்தில் கலந்திருக்கவில்லை, செவ்வலிலிருந்து இரும்பை அலாதியாகப் பிரித்து எடுக்க முடியாது. ஆனல் களரில் இருக்கும் உப்பை எடுத்துவிடலாம்

தண்ணீர் நன்ருகப் பாய்ந்து வடிய உப்பு குறையும். வேப்பந்தழை வேப்பம் புண்ணுக்குப் போட உப்பு முறிந்துவிடும்.

சதுப்பு நிலம்.—தண்ணீர் தேங்கி வடியாமல் நிலத்தில் சுவறி இருக்கும். இதில் கேணி, குட்டை வெட்டி ஜலத்தை இரைத்து விட்டால் சதுப்பு போய்விடும். பிறகு பயிர் செய்யலாம்.

5. எரு, உரம்.

எருச்செய்கிறது இனத்தான் செய்யமாட்டான்.
எரு இல்லா வயல் கன்றில்லா மாட்டைப்போல் —பழமொழி.

இயற்கை யாகவே எல்லா வயல்களிலும் மண்களிலும் பயிரை வளர்க்ககூடிய உயிர்ச் சத்தும் (ஆர்கானிக் மாட்டர்) உலோக அல்லது உப்புச் சத்தும் (மினரல்மாட்டர்) இன்னும் மற்ற சத்துக்களும் கொஞ்சமோ அதிகமோ உண்டு, ஆனல் பயிரிடப் பயிரிட வருஷா வருஷம் பயிர்கள் சத்துக்களை இழுந்து விடுவதால் பூமியில் சத்துக் குறைந்து விடுகின்றன. இந்த சத்துக்களை குறைவுக்குத் தக்கபடியும் பயிருக்குக் தக்கபடியும் எரு கூடிய அளவு சேர்க்கவேண்டும்.

எருவினுலும் உழவினுலும் பூமி செழிப்படைவது பின் வரும் விபரங்களை ஒத்துப் பார்த்தால் அறியலாம்:—

பதகம்—5.

ஒரோ வகையான நிலம். பயிரிடப்பட்ட வகை.	ஒரு வருஷம் ஒரு சாகுபடி. ஒரு எக்கரில் கண்ட விளைவு. நெல் இராத்தல்.	தேங்காய்.
1. எருவுமில்லை உழவுமில்லை	4,80,000	1500
2. எருவில்லாமல் உழுதது.	5,80,000	2900
3. எருபோட்டு, உழுதது.	7,50,000	3100

இதனல் எருவினுடைய வலன் நெல்லிலும் உழவினுடைய பலன் தேங்காயிலும் அதிகம் காண்கிறது.

எரு எப்படிப்பயிருக்குப் பயன் படுகிறது? கண்ணுக்குக்காணுத கணக்குவழக்கில்லாத புழுக்கள் பூமி மண் தூள்கள் அணுக்கள்களின் சந்தில் இருக்கின்றன. இக் கிருமிகள் நிலத்திலும் எருவிலும் உள்ள உயிர்ச்சத்து, உப்புச்சத்துக்களைப் பிரித்துப் பயிரின் வேரடியில் பயிரின் உணவுக்கு உபயோகமாகும்படியானவகையில் பதப்படுத்துகின்றன. இவைகள் நன்ருக உயிர் வாழ்ந்து வேலைசெய்ய வேண்டுமானல் நச நச என்று தண்ணீரும் காற்றும் உயிர்ச் சத்துக்களும் அதிகம் தேவை. உயிர்ச்சத்து என்பது முக்கியமாகத் தாவரப் பொருள்கள் மக்கி மடித்து மண்ணேடு மண்ணுய்க் கலந்து போனதேயாகும். இவ்வித சத்துண்டாவதற்கான இயற்கைத்தழை, செடி, சாணி, தொட்டில் எருசேராதபடி, செயற்கைக்கம்பெனி எரு (ஆர்டிபிஷல் எரு) நன்ருகப் பயன்படாது, என்பது மேல்நாட்டு விவசாயப் பரீக்ஷையாளர்கள் கண்டு முடிவு செய்துள்ளார்கள்.

சென்னை விவசாய இலாக்காக்காரர்களும் அவ்விதமே ஒப்புக்கொள்ளுகிறார்கள். புண்ணாக்கு எருக்களில் தாவரவஸ்துக்கள் இருப்பதால் அவை அதிகப் பிரயோஜனப்படுகிறது. "சேரி எரு எல்லா எருவையும்விட சேகரமுண்டாக்கும்" என்ற பழமொழியை நோக்குக.

மாட்டு எருக்களின் சத்துக்கள். சில எருவின் சாரம் ஒரு வருஷமும் சில பல வருஷங்களுக்கும் நிலத்தில் நிற்கும். "ஆட்டெரு ஓராண்டு நிற்கும். மாட்டெரு ஆறாண்டு நிற்கும்." விவசாய இலாக்காக்காரர்கள் பரிசோதனை செய்து எருவில்லாமல் பயிரிட்ட மாசூலுக்கும், மாட்டெருபோட்டதினால் முதல் வருஷம் இரண்டாம் வருஷங்களில் கண்ட மாசூலை ஒத்துப் பார்த்து அடியில் கண்ட விபரம் வெளியிட்டுள்ளார்கள். அன்றியும் இதில் மாட்டெரு 3 வகையாகச் சேர்க்கக் கூடிய வகையில் உள்ள பேதா பேதமும் காட்டப்பட்டிருக்கிறதையும் கவனிக்கவும்.

1. கோட்டத்தின் எரு (லூஸ்பாக்ஸ்). அதாவது பூமியில் சுமார் $1\frac{1}{2}$ அடி குழி வெட்டிக் கழிவு வைக்கலைப்பரப்பி அதில் மாடுகளைக்கட்டுவதால் சாணி மூத்திரம் எல்லாம் வீணாகாதபடி சுவறி இருக்கும் எரு. எரு காயாமல் போகும்படி மேலும் கொட்டகைப் போடவேண்டும்.

2. குழி எரு (பிட்). மாட்டை வழக்கம்போல் கொட்டகையில் கட்டி, விழும் சாணிவைக்கோல் முதலியவைகளை குழியில் போட்டு சேகரித்தல்.

3. குவியல் எரு (ஹீப்). மாட்டை வழக்கம் போல் கொட்டகையில் கட்டி விழும் சாணி முதலியவைகளை எடுத்து குவியலாகக் குவித்தல்.

மாட்டேரு—ஒரு வருஷத்தில் ஒரு ஜதை மாடு கொடுக்கும்
(1) எருஅளவு (2) எருச்சத்து (3) எருவினால் ஏற்படும் விளைவு.

இராத்தல்கள். பதகம்—6.

ஒரு வருஷத்தில் ஒரு ஜதை மாட்டின் எரு முதலிய விபரங்கள்.	கொட்டத்தின் எரு.	குழி எரு.	குவியல் எரு.	
1. எரு அளவு.				
ஈரத்துடன் உள்ளது,	9200	4900	5100	
ஈரம் நீக்கியபின் உள்ளது.	4300	3200	3400	

குறிப்பு.—ஈரம் பெரும்பாலும் மூத்திர கைப்பு. இதுகொட்டத்தின் எருவில் அதிகம் இருப்பதைக் கவனிக்க. டென்மார்க் தேசத்தில் மூத்திர சாரம் அதிக பிரயோஜனமுள்ளது என அறிந்து அதை ஜலரூபமாகவே கொண்டுபோய் வயலில் சேர்க்கிறார்கள். கிடைவைப்பதின் பலனும் அவ்விதமே.

இராத்தல்கள்—(தொடர்ச்சி).

ஒரு வருஷத்தில் ஒரு ஜதை மாட்டின் எரு முதலிய விபரங்கள்.	கொட்டத்தின் எரு.	குழி எரு.	குவியல் எரு.	
2. எருச்சத்து.				
மேற்சொல்லிய எருவில் பலசத்துக்கள் எவ்வளவு எவ்வளவு உள்ளது என்று அடியில் காண்க.				
தழை சத்து N	75	42	40	
தானிய சத்து P_2O_5	38	32	28	
சாம்பல் சத்து K_2O	120	80	70	
3. எருவினல் விளையும் மாசூல்.				எரு ஒன்றும் போடாமல் அதே நிலத்தில் கண்ட மாசூல்.
மேற்சொல்லிய எருவைக் கொண்டு விளைந்த மாசூல்.				
முதல் வருஷம்.	130	127	124	100
இரண்டாம் வருஷம்.	144	114	116	80
	க $+\frac{80க}{100}$	க $+\frac{42க}{100}$	க $+\frac{45க}{100}$	க

குறிப்பு.—ஒரு நிலத்தில் முதல் வருஷம் 100 கலங்கண்டு 2-ம் வருஷம் 80 கலமோ 90 கலமோ வேறு எவ்வளவு காணுமோ அது நிலத்தைப் பொறுத்தது.

இதனல் என்ன அறிகிறோமென்றுல் கொட்டத்தின் எரு முதல் வருஷத்திலும் பிறகுங்கூட மற்றவைகளைவிட நல்ல விளைச்சல் கொடுக்கிறது. குழி எரு உடனே பயன் படுகிறது. குழி எருவைவிட குவியல் எரு நின்று மக்கி பிறகு பயன் படுகிறது.

மாட்டுச் சாணியை எருவாகச் சேர்க்காதபடி விராட்டி தட்டி விற்று விடுவது நிலம் வைத்திருக்கும் குடித்தனத்திற்கு அழகல்ல, நஷ்டமே.

சில எருக்களில் உள்ள பல சத்துக்களின் அளவு.

மொத்தம் நூறு பங்கில் ஒவ்வொன்று எத்தனை பங்கு உள்ளது என அடியில் காட்டப்பட்டது.

பதகம்—7.

நெம்பர்.	எருவின் பெயர்.	உயிர் சத்து (Organic)	தழை சத்து. N	தானிய சத்து. P_2O_5	சாம்பல் சத்து. K_2O
	1. மாட்டெரு.				
1	கொட்டம் (பாக்ஸ்)	இவை கணக்கு தெரிய வில்லை 21க்கு அதிகம்	1·0	0·5	1·8
2	குழி (பிட்)		0·5	0·3	1·0
3	குவியல் (ஹீப்) ...	21	0·6	0·4	1·2
	2. தழைகள்				
1	பச்சைத் தழை (பொது) ...	25	0·5	0·3	0·5
2	தான்கள் ...	12	0·6	0·3	0·5
3	கொளிஞ்சி (காவாளை) ...	18	0·3	0·1	0·2
4	தக்கைப் பூண்டு ...	15	0 6	0·1	0·5
5	எருக்கை ...	19	0·7	0·2	0·5
6	ஆவாரை ...	18	0·5	0·1	0·5
	3. புண்ணாக்குகள்.				
1	நிலக்கடலை - மணிலாக் கொட்டை ...	75	8·0	1·5	1·2
2	ஆமணக்கு - முத்துக்கொட்டை (ஓடெடுத்தது) ...	76	6·5	2·5	1·0
3	ஷை ஓடெடுக்காதது ...	தெரியாது	4·5	1·9	0·7
4	எள்ளு ...	76	6·2	2·0	1·0
5	வேப்பம் ...	77	5·5	1·5	0·8
6	புங்கம் ...	79	4·0	1·0	1·0
7	புன்னை ...	தெரியாது	2·7	1·1	1·5
8	குசும்பாப்பூ ...	ஷை	5·8	1·5	0·8
	4. கம்பெனி செயற்கை எருவுகள்.				
1	மீன் எரு ...	59	7·7	6·5	0·5
2	மீன் குவானோ ...	53	7·9	9·5	0·5
3	எலும்புணவு (போன்மீல்) ...	25	3·5	23·0	...

குறிப்பு :—இது ஒருவகை எருவையும் மற்றொரு வகை எருவையும் ஒத்துப்பார்க்கப் பிரயோஜனம். அன்றியும் இது சுமார் அளவு.

பதகம்—8.

தழை சத்து அதிகம் உள்ள எருக்கள்.

	மொத்தம் நூற்றில் உள்ள பங்கு அளவு.
நைடிரேட் ஆப் சோடா	... 15.
,, ,, பொட்டாஷ்	... 13.
,, ,, சுண்ணும்பு	... 13.
அம்மோனியாசல்பேட்	... 20.
கால்சியம் சியனிமைட்	... 20.

பதகம்—9.

தானியசத்து அதிகம் உள்ள எருக்கள்.

மொத்தம் நூற்றில் உள்ள பங்கு அளவு.

	தழை சத்து.	தானிய சத்து.
எலும்புணவு - போன்மீல்	... 3·8	23·2
போன்சூப்பர்பாஸ்பேட்	... 2·5	16·7
நீராவியில் வெந்த எலும்பு	... 1·6	30·9
ராக் சூப்பர்பாஸ்பேட்	... 0·6	19·1
பேசிக் ஸ்லாக்	... —	19·0

பொதுவாக முத்துக்கொட்டைப் புண்ணுக்கு எல்லா சத்தும் உள்ளதாக இருக்கிறது. சாதாரணமாக ஒரு ஏக்கருக்கு 1000 முதல் 2000 இராத்தல் வரை இதைப் போடலாம்.

களர் முறிக்க வேப்பந்தழை.

வேப்பம் புண்ணுக்கும் வேப்பந்தழையும் களரை எடுத்துவிடும்.

கிடை வைத்தல்.—கிடை வைப்பதில் மூத்திரம் சேதமாவதில்லை. இரவில் அடிக்கடி ஆடுமாடுகளை எழுப்பி விடுவதால் மலமூத்திரம் அதிகம் சேரும். ஒரு ஏக்கருக்கு 1000 முதல் 2000 ஆடுமாடுவரை கிடை வைக்கலாம். ஆட்டுக்கிடை உடனே பலன் தரும்.

காவிரி, கோதாவரி, கிருஷ்ணை முதலிய நீண்ட தூரமிருந்தும் வரும் ஆற்று நீரின் வண்டல் நிலத்தில் பாய்ந்து நிலத்தில் சில சத்துக்களைச் சேர்க்கிறது.

பசுந்தாள் எரு என்பது ஒரு பயிரை நிலத்தில் சாகுபடி செய்து அப்பயிரையே நிலத்தில் மடக்கி உழுது நிலத்தில் மடிக்கும்படி செய்து எருவாக்கி விடுதல்.

ஒரு போகம் நெற்பயிர் செய்யும் வயலாக இருந்தால், (1) கோடை மழையிருந்தால் நல்ல சாகுபடிக்கு சில வாரங்களுக்கு முன்னால், பசுந்தாள் உரத்திற்குச் சாகுபடி செய்யலாம். அல்லது (2) நெல் சாகுபடி முடிந்த கொஞ்சம் பின்னால் செய்யவேண்டும்.

இருபோகம் நெற்பயிற் செய்யும் வயலாக இருந்தால் (1) இரண்டு சாகுபடிக்கு இடையிலும் (2) இரண்டாவது போக நெற் சாகுபடி முடிந்த கொஞ்சம் பின்னால் செய்யவேண்டும்.

இவ்வகைப் பசுந்தாள் சாகுபடிக்கானவைகள், தக்கைப்பூண்டு கொளிஞ்சி, அவுரி, பச்சைப்பயறு, வயற்பயிறு முதலிய.

தக்கைப் பூண்டு.—எல்லா நிலங்களிலும் சற்று களர் நிலங்களிலும் உயர்ந்து அடர்ந்து பசுந்தாள் தரும். விதைத்த 3 மாதத்திற்குள் அதை மடக்கி உழவேண்டும். இல்லாவிட்டால் பயிர்த்தண்டு கெட்டியாகி மடியாது. வேர் பூமிக்குள் நன்கு ஓடி மண்ணைப்பிளந்து திறக்கிறது. அறுக்கிற வயலில் விதைக்க வேண்டுமானால் அறுக்க 10, 15 நாளைக்கு முன்னால் விதைக்கவேண்டும். நிலத்தை உழுது விதையை விதைத்து மறு உழவால் விதையை மூடவேண்டும். ஒரு ஏக்கருக்கு 20 ராத்தல் விதை போதும்.

கொளிஞ்சி, அவுரி.—களரில்லாத மணற் பாங்கான நிலத்தில் வளரும். களிவாயானால் கோடை மழையில் போடலாம். மெதுவாக வளரும். கொஞ்ச நாள் வளர்ந்தால்தான் பச்சைத் தழை கொடுக்கும். ஒரு ஏக்கருக்கு 15 அல்லது 20 ராத்தல் விதை வேண்டும். நெல் அறுவடையாகும் காலத்தில் விதைக்கலாம்.

பயறுகள் போடுவது பழக்கத்தில் உள்ளது. யாவரும் அறிந்தது. இவைகளை விரித்துரைக்க இடமில்லை.

6. மழை, தண்ணீர்.

மாரியல்லது காரியமில்லை.
நீர்வளமுண்டானால் நிலவளமுண்டாகும்.
பாய்ச்சலும் வேண்டும் காய்ச்சலும் வேண்டும்.
நிழலுக்கிடங்கொடுத்தாலும் நீருக்கிடங்கொடாதே.
மடைஏறப்பாய்ச்சினால் தடையறவிளையும்.
பெருகிய நீர் நெல்லுக்குப் பகையாம்.
பாய்ச்சி அறுத்தால் பதக்கு நெல்கூடக்காணும்.
காக்கை நீர் கார்விளையாது.—பழமொழி.

நீருக்கெல்லாம் ஆதாரம் மழைதான். மழை ஜலம் ஆறுகளிலும் வாய்க்காலிலும் ஓடி வயலில் பாய்கிறது; மழை ஜலத்தை ஓடவிடாமல் ஏரியில் கட்டி மதகுகள் வழியாக வயலுக்குப் பாய்கிறது. மழை ஜலம் பூமியில் சுவறி குளங் குட்டை கிணறுகளில் ஊற்று சுரக்கிறது. மழை காலா காலத்தில் பெய்ந்து நேரே வயலில் விழுந்து பயிருக்கு நீர்வளத்தைக் கொடுக்கும். எவ்வளவு தண்ணீர் பாய்ந்தாலும் மழை பயிர்மேல் பேயாவிட்டால் பயிருக்கு சுகம் குறைவுதான். அதிக உயரத்திலிருந்து மழை விழும்பொழுது ஆகாயத்தில் உள்ள பிராண வாயு முதலிய நல்ல சத்துக்களுடன் பயிர் மேலும் கீழும் சேர்வதால் மழை ஜலம் விசேஷம். மழை எந்த எந்த காலத்தில் எவ்வளவு பெய்கிறது, எங்கப் பருவக்காற்றுகளால் எவ்வளவு மழை உண்டு என்பது முதலிய மழையும் காற்றும் என்ற பகுதி இப்புத்தகத்தில் உள்ளதை கவனிக்க.

ஆறு, வாய்க்கால்களிலிருந்து பாயும் நஞ்சை நெல் பயிருக்கு வேண்டிய ஜலம்.

(1) ஒரு மதகுவாயிலிருந்து 1 செகன்ட் நேரத்தில் ஒரு கன அடி ஜலம் இடைவிடாது எப்போதும் சாகுபடி காலம் முழுதும் (சுமார் 5½ மாதம்) ஓடிக்கொண்டிருக்குமானல் அது சராசரி 56 ஏக்கர் முதல் 75 ஏக்கர் வரையுள்ள வயல்களுக்குப் போதும் என இஞ்சினியர் இலாக்காக்காரர்கள் கணக்கிடுகிருர்கள். தஞ்சை ஜில்லா ஆறுகளும் வாய்க்கால்களும் மணற்காடாக இருப்பதாலும் பலபாகங்கள் முறைப்பாசனமானதாலும் அந்த ஒரு அடி ஜலம் 40 ஏக்கராக்களுக்கே பாய்கிறது.

(2) ஒரு நெல் சாகுபடிக்கு வேண்டிய ஜலத்தை இன்னமொரு வகையாகக் கணக்கிடுவதும் உண்டு. அதாவது ஒரு சாகுபடிக்கு அப்போதைக்கப்போது பாயும் ஜலத்தை யெல்லாம் மழை ஜலம் உள்பட கணக்கிட்டு ஒரே தேக்கமாகக் கட்டிக் கூட்டிக் கொண்டே வந்தால் மொத்தம் எவ்வளவு உயரம் வயலில் ஜலம் நிற்குமென்று கணக்கிடுவது.

ஒரு சாகுபடி நெற்பயிருக்கு 65 அங்குலம் தண்ணீர் தேவை. இதில் சாகுபடி காலத்தில் பெய்யும் மழை—25 அங்குலம் எனக் கொள்ளலாம்.

ஆற்று வாய்க்காலிலிருந்து பாய்வது 40 அங்குலம் சாதாரணமாகப் பயிரினுடைய காலம் 5½, 6 மாதமானுலும் நாத்துக்கு 3, 4 வாரத்துக்கு வேண்டியது போக ஜலம் 140 நாளேக்குத்தான் தேவை.

அதாவது ஒருபோகப் பயிருக்கு 2,35,950 குழிஅடி ஜலம் உபயோகமாகிறது. இதில் 1,45,200 அடி ஆற்றுவாய்க்காலிருந்தும், மிகுந்த 90,750 அடி மழையிலிருந்தும் வரவேண்டும்.

(3) மேற்சொன்ன சாகுபடிக்குத் தேவையான ஜல அளவு எப்போதும் ஒரே கணக்காய் செலவாவதில்லே.

1. முதலில் சுமார் 10 நாளேக்கு நிலத்தில் ஜலத்தைக் கட்டி உழுது நாத்து நடும்போது அதிக ஜலம் தேவை நிலத்து மண் வகைக்குத் தக்கபடி இந்த 10 நாளேயில் 12 அங்குலம் முதல் 24 அங்குலம் வரை உபயோகமாகிறது.

2. பிறகு சமயம்போல் வாரத்துக்கு ஒரு முறை இரு முறை 4, 5 அங்குலம் தண்ணீர் கட்டினுல் போதுமானது. மழைக் காலத்தில் இதுவும் வேண்டியிராது; மழைக் காலத்தில் வடிய வைக்க வேண்டியதாகும். அன்றியும் கடைசி இரண்டு மாதத்தில் ஜலம் அதிகம் தேவை இல்லே.

(5) ஏரிப் பாசனத்தில் ஆற்றுவாய்க்கால் பாசனத்தை விட ஜலம் செட்டாய் செலவாக வேண்டியது. அதிக ஜலம் கவனக்

குறைவால் வீண்படுத்துகிறார்கள். மழை உள்பட—ஒரு ஏக்கருக்கு வேண்டிய ஜலம் 2,00,000 கன அடி அதாவது மதகு வாயில் ஒரு செகன்டுக்கு ஒரு கன குழி ஜலம் இடைவிடாது ஓடினால் 60 ஏக்கருக்குப் பாயும்.

(6) காவிரி மேட்டூர் பிராஜக்ட் வாய்க்கால் பாசனத்திற்கு மாதாந்தர ஜலக் கணக்கு பின்வருமாறு செய்யப்பட்டுள்ளது. இதில் முதலில் நாத்து விட 3, 4, வாரத்திற்குத் தேவையான ஜலக்கணக்கும், நாட்கணக்கும் சேர்க்கப் படவில்லை. இதில் மாதத்தை 2 ஆகப் பிரித்து 15, 15 நாளையில் மழை பெய்கிற அங்குலத்தையும் வாய்க்காலிருந்து வயலில் விடவேண்டிய ஜல ஆழத்தின் அங்குலத்தையும் கூட்டி வரும் கணக்குப்படி தேவையான ஜலத்தை வாய்க்காலில் விடுவதற்குத் திட்டம். அந்த ஒவ்வொரு 15 நாளையிலும் வாய்க்காலில் ஓடும் ஒவ்வொரு குழி அடி ஜலமும் எத்தனை ஏக்கருக்குப் போதுமானது எனவும் இந்த அட்டவணைக் காட்டும்.

சாகுபடி காலத்தில் வேண்டிய தண்ணிக் கணக்கு.

பதகம்—10.

நட்டதிலிருந்து காலம்.		கூடிய சராசரி மழை.	வயலில்வாய்க்காலிலிருந்து பாசனத் திட்டம்.	மொத்தம்.	வாய்க்காலில் ஓடும் 1 அடி ஜலம் எத்தனை ஏக்கருக்குப் பாயும்.
		அங்குலம்.	அங்குலம்.	அங்குலம்.	ஏக்கர்.
1ம் மாதம்	முதற் பாதி	0·6	5·1	5·7	70
	2ம் ,,	1·2	5·1	6·3	70
2ம் ,,	முதற் பாதி	1·4	5·1	6·5	70
	2ம் ,,	1·6	5·1	6·7	70
3ம் ,,	முதற் பாதி	1·6	4·0	5·6	89
	2ம் ,,	1·8	4·0	5·8	89
4ம் ,,	முதற் பாதி	3·6	2·5	6·1	143
	2ம் ,,	4·0	2·0	6·0	178
5ம் ,,	முதற் பாதி	3·4	2·0	5.4	178
	2ம் ,,	2·8	1·2	4·0	297
மொத்தம் ...		22·0	36·1	58·1	102 சராசரி.

இரைப்பு ஜலம் பம்பு, ஏத்தம், கவலை முதலியவைகளைக் கொண்டு ஜலம் இரைத்தால் எவ்வளவு ஜலம் ஒருதரம் பாய்ச்சுவதற்குத் தேவை? அவ்விதம் எத்தனைதரம் பயிர்களுக்கு பாய்ச்ச வேண்டும்? என்பது அடியில் சொல்லப்படும்:—

இரைப்புப் பயிருக்குத் தேவையான ஜலம்.

பதகம்—11.

பயிரின் பேயர்.	ஒரு பாசனத்திற்கு எவ்வளவு ஆழம் ஜலம் வேண்டும்.	ஒரு ஏக்கருக்கு ஒரு பாசனத்திற்கு எவ்வளவு ஜலம் தேவை.
	அங்குலம்.	சுமார் கன அடி.
1. நெல் ...	4·1—5·5	15000—20000
2. ஜாவுரி முதலிய ...	2·7—3·3	10000—12000
3. கரும்பு ...	3·0—4·1	11000—15000
4. பயிர் வகையரா ...	2·2	8000
5. நிலக்கடலை ...	1·7	5000
6. சோளம் முதலிய 40நாள் பயிர்.	1·4	5000
7. வாழை ...	2·5	9000
8. வெற்றிலை ...	0·8	3000
9. காய் கறி ...	1·9	2000

ஒவ்வொரு பயிருக்கும் இம்முறையில் எத்தனை தடவை தண்ணீர் பாய்ச்ச வேண்டும்?

1. நெல்	10—12	தடவை.
2. கரும்பு	30—35	,,
3. ஜாவுரி முதலிய வானவரி	3— 4	,,
4. 8 மாதப் பயிர்களுக்கு	15—20	,,

தண்ணீர் இரைக்கும் பல இயந்திரங்களின் வேலே.

பதகம்—12.

நெம்பர்.	இயந்திரத்தின் பெயர்.	இறைக்கக் காலம் மினிட்.	எவ்வளவு ஆழம் அடி.	எத்தனை பேர் ஆள் மாடு.	அவர்களின் கூலி இராத்தல்.	ஒரு மணி நேரத்தில் இறைக்க ஜலத்தின் அளவு கன அடி.
1	ஏத்தம் ...	16	19·3	3ஆ	308	312
2	,, ...	420	14·4	3ஆ	331	438
3	இரட்டைக்கவலே சைதாப்பேட்டை.	180	22·1	1மா	1146	299
4	ஒத்தைக்கவலே பல்லடம் ...	63	38·7	2மா	1320	215
5	,, ,, ...	120	32·2	,,	774	177
6	,, பல்லாரி ...	102	35·5	4மா	2688	603
7	,, ,, ...	165	13·0	4மா	2058	562

(7) மழை காற்று பருவத்திற்கேற்ப அனுபவத்தில் அனேக வருஷங்களாகக் கண்டறிந்த நலத்திற்கேற்ப காலத்தில் பயிரிடுவது.

நஞ்சை நெற்பயிர். முதற்போகம் மழை மேல் நாடுகளில் பெய்து ஆற்றில் ஜலம் வருவதற்கு முன்னதாகவாவது, வந்தவுடன் தாமதமின்றியாவது ஜூலே மாதம் 10 தேதிக்குள் அதாவது (ஆனி 25) விதை விட்டுநவம்பர் 10உ-க்குள் (ஐப்பசி மாதம் முடியு முன்) அறுப்பு ஆகிவிட்டால், இரண்டாம் போகம் கார்த்திகையில் ஆரம்பித்து மாசி, பங்குனியில் முடிந்துவிடும். இது முதல் போகம் குறுவைபோன்ற குறைந்தகாலப் பயிரும், பிறகு சம்பா போன்ற நீண்டநாள் பயிரும் ஆகும். ஒரே போகம் ஆத்துப் பாய்ச்சல் செய்கிறவர்களும் ஏரிப்பாய்ச்சல் சாதாரணமாக ஒரேபோகமானதாலும் இதற்குப் பட்டம் ஆவணி புரட்டாசி முதலாகும்.

ஆனி அஸ்தத்தில் கரும்பும்
அறுநான்கில் பெற்ற புதல்வனும்
புரட்டாசி பதினைந்தில் நட்டநடவும்
இம் மூன்றும் பெரியோர்கள் வைத்த தனம்.—பழமொழி.

புஞ்சைப் பயிர். வடகிழக்குப் பருவக் காற்று மழை பெய்து ஐப்பசியில் பட்டம் ஆரம்பமாகும்.

7. உழவு.

உழவு நட்பில்லா நிலமும், மிளகு நட்பில்லா கறியும் வழ வழ.
புழுதி உண்டானால் பழுதில்லை.
உழுது அலர்ந்தது பழுதாகாது.
உழவு உழுது காய்ந்தால், வித்திரட்டி காணும்.
ஆழ உழுதால் ஆட்டுரத்திற்கும் அதிகம்.
ஜாண் உழவு முழ எருவுக்கு சமானம்.
அகல உழுவதை ஆழ உழு.
தாழ உழுதால் தளிரோடும்.
உழவற உழுதால் விளைவறவிளையும்.
ஆழ உழுதாலும் அடுக்க உழு.
புல்லற உழு.
வெண்ணெய்போல் உழவும், குண்ணுப்போல் விளையும்.
பசு உரத்திலும் பழம் புழுதி நல்லது.
உழவின் பகை எருவிலும் தீராது.—பழமொழி.

உழுவதைப் பற்றிக் காட்டவேண்டிய கருத்தெல்லாம் இப்பழமொழிகளில் நிறைந்துள்ளன. அறுப்பு அறுத்தவுடனே புலம் காயுமுன் உழுதுப் புழுதியாக்குவது நல்லதென தற்கால விவசாய இலாக்கா அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர். உழுது புழுதியாவது நல்லதென மேற்காட்டிய வாக்கியங்களும் கூறும். ஆழ உழுவது அவசியம். குறளாசிரியர் திருவள்ளுவர் ஒரு பலம் மண் கால்பலம் ஆகும்படி உழுதால் ஒரு பிடி எருவும் வேண்டியதில்லை என்றார். நல்ல மாடுகளும் கலப்பைகளும் பலமும் உண்மையும் உள்ள ஆட்களும் இல்லாமல் உழவு நலம் ஓங்காது. ஆதலால் இம்மூன்று சாதனங்களையும் விருத்தி செய்யவேண்டும். புல், கோரை முதலியவைகளின் வேரு அறுதபடி உழுவதால் களைகள் அதிகமாகிறது. நன்றாக உழாவிட்டால் எரு போட்டாலும் பயனில்லை. அறுப்பு அறுத்தவுடன் உழ முடியாவிட்டால் கோடையில் மழை பெய்த உடனாவது ஈரம் காயுமுன் உழவேண்டும். அப்படி உழுவதால் சூரிய வெப்பமும் காற்றும் உட்புகுந்து மண்ணுக்கு உணவூட்டி மறுபடி ஜலம் வந்தவுடன் சுலபமாகவும் நன்றாகவும் உழுவதற்கு வசதி கொடுக்கும்.

8. பயிருக்குச் சேதம்.

நண்டுவேட்டுதல்.—நாத்தையும் பயிரையும் நண்டு வெட்டுவதை காண்கிறோம். இதற்கு நிவர்த்தி அகலமும் கொஞ்சம் ஆழமுமான மண்சட்டிகளைத் தரை மட்டத்திற்கு வாயை வைத்து புதைத்து விட்டால் தண்ணீர் வயலில் உள்ளது சட்டியிலும் நிறைந்துவிடும்.

அரிசித்தவிட்டை, கொஞ்சம் வாசனைவரும்படி வறுத்து பெரிய உண்டையாகப் பிடித்து 2 உண்டைகள் சட்டிக்குள் போட்டு விடுகிறது. அந்த வாசனையினால் தவிட்டுக்கு நண்டு ஓடி சட்டிக்குள் விழுந்துவிடுகிறது. பிறகு சட்டியின் உள்பாகம் வளைந்து குவிந்து இருப்பதால் நண்டு ஏறினால் வாயண்டை வருவதற்கு முன் உள்ளே விழுந்து விடுகிறது. இது அதிக செலவில்லாதது, இவ்விதம் ஒரு ஏக்கர் விஸ்தீரணம் உள்ளதளையில் 5 நண்டுபிடிக்கும் சட்டிவைக்க வேண்டும்; 1 பாய்ச்சல் மடைவாயில் 1 வடிகால் மடைவாயில் 1 நடுமையத்தில் 2 மூலைகளில். ஒவ்வொரு நாளும் சட்டியில் பிடிபடும் நண்டைப் பிடித்து மண்ணில் புதைத்தால் பிறகு நல்ல எருவாகும். பிடிக்காவிட்டால் சட்டியில் செத்து நாறிவிடும். அது கெடுதல்.

மோதிரப்புழு, பச்சைப்புழு. இது நெற் பயிர் இளமையாக இருக்கும் போது திடீரெனத் தோன்றி சீக்கிரத்தில் அதிகமாகி பயிரைச் சாப்பிட்டுச் சேதம் செய்து விடுகிறது, கவனமாய்ப் பார்த்து கண்டவுடன் அதை அழிக்க முயற்சி செய்யவேண்டியது. வண்ணாத்தி பூச்சியால் 2000, 3000 மாகப் பயிர்த்தழையின் மேல் முட்டையாக இடப்பட்டு, பச்சைப் புழுவாக முதலில் தோன்றி 1, 1½ அங்குலம் நீண்டு கோதுமை நிறமாக மாறும். இராக்காலத்தில் தழை மேல் ஏறி தழையைச் சாப்பிட்டு தண்ணீர் இல்லாத கொஞ்சம் காய்ந்த இடம், வரப்புகளுக்குள் கூடுகட்டிக்கொண்டு பகலில் மறைந்து இருக்கும். வயலில் சில பாகங்களில் அதிகமாகத் தோன்றியும் அங்கிருந்து நெடுகச் சேதம் செய்துகொண்டுபோய் பிறகு வண்ணாத்திப் பூச்சியாய் பறந்து தெரியாமலே மறைந்து போகும். எந்த வயலிலோ இடத்திலோ தோன்றினால் அதைச் சுற்றி எல்லா பக்கங்களிலும் பாக்கிவிடாது ஒன்றறை ஆழத்திற்கு செங்குத்தாய் ஒரு கிடங்கு வெட்டிவிட்டால் அதைத் தாண்டி புழுக்கள் வெளியில் பரவ முடியாமல் இறந்துவிடும். பயிர் முழுகும்படி நன்றாய் தண்ணீர் கட்டினால் புழுக்கள் நீரில் மிதக்கும்; பயிர் மேலே நீட்டிக் கொண்டிருந்தால் அதன்மேல் ஏறும்; குச்சியால் தட்டி தண்ணீரில் தள்ளிவிடவேண்டும்; மிதக்கும் புழுக்களைச் சேர்த்து அழித்துவிடவேண்டும்.

இன்னம் அநேகவித சேதம் செய்யும் பூச்சிகள் வெட்டுக்கிளிகள் முதலிய உண்டு. அவைகளை விரிக்க இடமில்லை.

களைகள்.

களையெடாதவன் விதையெடான்.—பழமொழி.

சில ஜாதிக் களைகள் விதையிலிருந்து உற்பத்தியாகும். அத்தகைய களைகளை பூ பூத்தவுடன் காய்க்கு முன்னர் பிடுங்கி தூரம் தூக்கி எறிந்துவிட்டால் மறுபடியும் கூட அவை முளைக்காது. வேருள்ள கோரை போன்ற களைகளை முதலிலேயே கோடைக் காலத்தில் கொத்தி வேருடன் பிடுங்கிவிடுவதுடன் உழும் போதும்

வேரு அற உழவேண்டியது. பிறகு மேலே தோன்றும் போதெல்லாம் கவனித்து காலாகாலத்தில் களை எடுக்க வேண்டும்.

9. தானிய விபரங்கள்.—சில முக்கிய தானியங்களைப்பற்றியே சொல்ல இயலும். இதேமாதிரி மற்றவைகளுக்கு விசாரித்தறிக.

நெல்.

1. தினுசும் வயதும்:—

8-9 மாதப் பயிர்:—ஒட்டடை.

6 மாதப் பயிர்:—பெரிய சம்பா, ஈர்க்குசம்பா, சிறுமணி, குண்டுசம்பா, மாப்பிள்ளைச் சம்பா, சீரகச் சம்பா, வெள்ளைக்கார், வாடஞ் சம்பா.

5 மாதப் பயிர்.—தில்லை நாயகம், குங்குமப்பூ சம்பா, இராவணன், செம்பாளை (சைதாப்பேட்டை) சொர்னவாரி, மிளகுச்சம்பா, சடைச்சம்பா, தோட்டச்சம்பா.

$4\frac{1}{2}$ மாதப் பயிர்:—பூஞ்சம்பா, கருங்குருவை, முத்துவெள்ளை, வெள்ளைக்கட்டை, புனுகுசம்பா, கிச்சிலிச்சம்பா (புது மாப்பிள்ளைச் சம்பா).

4 மாதப் பயிர்:—பெருநெல், மணவாரி, சித்திரக்காலி, செம்பாளை (உத்தமபாளையம்), பூங்கார், செங்கார், உவர் உண்டான், சின்னச்சம்பா, மோசனம், மலைநெல்.

3 மாதப் பயிர்:—புழுதி நெல், அருவதாங்குருவை.

தண்ணீர் வெள்ளம் அதிகம் தாங்கக் கூடியவை:—வாடஞ்சம்பா, தில்லைநாயகம், கிச்சிலிச்சம்பா.

உவர்உண்டான் சவர் நிலத்தில் நன்கு வளரும்.

பட்டத்தைப் பற்றி விபரமாய் முன் சொல்லியதைப் பார்க்க.

2. விதை. தெளிவு, புழுதிக்கால் விளைவுக்கு பட்டணம் படி 20 முதல் 30 வரையில் போதும். நாத்துவிட்டு நடுவதற்கு பட்டணம்படி 18 படி 7 சென்ட் நிலத்தில் நாத்துவிட்டால் 1 எக்கருக்குப்போதும். ஆனால் கிராமங்களில் பட்டணம்படி 36 வரையில் 1 எகருக்கு விதை விடுகிறார்கள். ஒரு பட்டணம் படியில் சுமார் $\frac{1}{2}$ இலக்ஷம் மணிகள் இருக்கின்றன. ஒரு பட்டணம் படி விதை $2\frac{1}{2}$ இராத்தல் நிறையுள்ளது.

3. விளைவு. ஒரு எக்கர் நிலத்தில்.

	தான்னியம் பட்டணம் படி.	வைக்கல் இராத்தல்.
உயர்ந்த ஆற்றுப்பாசன நஞ்சையில்	800—1600	3000
ஏரிப்பாசனம் சாதாரண நிலம்	600—1200	2500

கேழ்வரகு.

1. வயது 4 மாதம் செப்டம்பர் அக்டோபரில் போட்டால் ஜனவரியில் மாசூல் ஆகலாம்.

2. விதை பட்டணம் படி $\frac{5}{8}$ அரையே அரைக்கால் 2 சென்ட் நிலத்தில் விட்டால் ஒரு ஏக்கருக்குப் போதும். புஞ்சைக் காலாகத் தெளித்தால் ஏக்கருக்கு 1 படி விதை தேவை. ஒரு பட்டணம் படியில் சுமார் $4\frac{1}{2}$ லக்ஷம் மணிகள் இருக்கும். 1 பட்டணம் படி விதை 3 இராத்தல் நிறையுள்ளது.

3. விளைவு. ஒரு ஏக்கர் நிலத்தில்.

	தான்னியம் பட்டணம் படி.	தட்டு இராத்தல்.
தோட்டக்கால் பயிர்	650—975	8000
புஞ்சையில்	320—480	4000

சோளம்.

1. தினுசுகள்.—இது காக்காச் சோளம்; முத்துச் சோளம் அல்லது மக்காச் சோளம் வேறு; அது இங்கு சொல்லப்படவில்லை.

2. வயது. $4\frac{1}{2}$ முதல் 5 மாதம் வரையில்—மேல் பருவக் காற்றுமழை பெய்யும் நாட்டில், ஜூலையில் போட்டு நவம்பரிலும் கீழ்பருவக்காற்று மழைப் பிரதேசத்தில் செப்டம்பரில் போட்டு ஜனவரியிலும் அறுக்கலாம்.

3. விதை. சாதாரணமாக தெளிவுக்கு பட்டணம் படி $3\frac{1}{2}$ முதல் 5 படி வரையும் வேண்டும். பாய்ச்சித் தோட்டக்காலில் பயிரிட $6\frac{1}{2}$ முதல் 10 படி வரையும் தேவை. 1 பட்டணம் படி விதையில் சுமார் 48 ஆயிரம் மணிகள் உண்டு. ஒரு பட்டணம் படி விதை 3 இராத்தல் நிறை.

4. விளைவு. ஒரு ஏக்கரில்.

	தான்னியம் படி	தாள் இராத்தல்.
தோட்டப் பயிர்	600—900	5000—7000
புஞ்சைப் பயிர்	120—350	——

எள்ளு.

1. தினுசு :—கருப்பு எள்ளு, வெள்ளை எள்ளு. கருப்புதான் அதிக சாகுபடி.

2. வயது. 4 மாதம்; டிசம்பரில் தெளித்து ஏப்ரலில் அறுவடை; கோடையிலும் ஒரு பட்டம் விடுவதுண்டு.

3. விதை. 1 ஏக்கருக்கு 1 பட்டணம் படி. 1 படி விதை சுமார் $2\frac{1}{2}$ இராத்தல் நிறை. 1 படியில் சுமார் 43,000 மணிகள் உண்டு.

4. விளைவு. ஏக்கருக்கு 140 முதல் 175 பட்டணம் படி வரைவிளையும். நிறைப்படி 100-க்கு 40 பங்கு எண்ணெ காணும்.

நிலக்கடலை.

தினுசு.—இது மணிலாக்கொட்டை என்றும் வேர்க்கடலை என்றும் சொல்லப்படும். இதில் மோரீசு ஜாதி உயர்ந்தது. இதைப் பாலூர் சர்க்கார் விவசாயப் பண்ணையில் பார்க்கலாம்.

பட்டம்.—ஆனி, ஆடியில் மானுவாரியாகப் பயிர் செய்து மார்கழி தையில் பிடுங்கலாம். இரைப்புப் பயிராகச் செய்து மாசி பங்குனியில் போட்டு ஆடி ஆவணியில் பிடுங்கலாம்.

விதை.—ஓடு எடுத்தது ஏக்கருக்கு பட்டணம்படி 20 முதல் 30 வரை தேவை, ஒரு பட்டணம்படி ஓடு எடாத கொட்டை $1\frac{3}{4}$ இராத்தல் நிறை; ஓடு எடுத்த கொட்டை $2\frac{1}{2}$ இராத்தல். ஒரு பட்டணம் படியில் ஓடெடுத்த கொட்டை 2500 சுமார் இருக்கும்.

விளைவு.—ஏக்கருக்கு மானுவாரியில் 750, இரைப்பில் 1500 பட்டணம்படியும் விளையும்.

மிளகாய்.

தினுசு.—பல தினுசுகள் இருந்தாலும் கரிக்கு உபயோகப்படும் சாதாரண மிளகாயே பெரும்பாலும் பயிர் செய்யப்படும்.

பட்டம்.—பெரும்பாலும் தைப்பட்டம் போட்டு இரைத்து பயிர் செய்யப்படும், விதையைவிட்டு நாத்து பிடுங்கி மற்ற பயிர்களோடும் அலாதியாகவும் பயிராகும்.

விதை.—ஒரு ஏக்கர் நட 1 அல்லது $1\frac{1}{2}$ இராத்தல் விதை நாத்துவிட வேண்டும். இராத்தல் ஒன்றுக்கு சுமார் 80,000 விதை இருக்கும்.

விளைவு.—ஏக்கர் ஒன்றுக்கு சுமார் 2000, 2500 இராத்தல் மிளகாய் காணும்.

10. திருக்குறளில் விவசாயம்.

திருக்குறளில் உழவு என்னும் அத்தியாயத்தில் திருவள்ளுவர் சொல்லியுள்ளது விவசாயிகள் யாவரும் அறிவது அவசியம்.

சுழன்றும் ஏர்ப்பின்னது உலகம்; அதனால்
உழன்றும் உழவே தலை. (1)

சுழன்றும்—திரிந்தும்; உழன்றும்—வருத்தமடைந்தும்.

உழுவார் உலகத்தார்க்கு ஆணி; அஃது ஆற்றாது
எழுவாரை எல்லாம் பொருத்து. (2)

ஆணி—ஆணிபோன்று ஆடாது நிற்கச்செய்வது; அஃது—அது, உழவு; ஆற்றாது—செய்யாது; எழுவார்—போவார்.

உழுதுண்டு வாழ்பவரே வாழ்வார்; மற்ற எல்லாம்
தொழுது உண்டு பின்செல்பவர். (3)

தொழுது—பிறரை வணங்கி.

பலகுடை நிழலும்தம் குடைக்கீழ்க் காண்பர்,
அலகுடை நீழல் அவர். (4)

பலகுடை—பல அரசர்; தம் குடை—தம் அரசர்; அலகு—கதிர், அரசர் வெற்றிக்கு உழவரே ஆதாரம் என்றபடி.

இரவார்; இரப்பார்க்கு ஒன்று ஈவர்; கரவாது
கைசெய்தூண் மாலை அவர். (5)

இரத்தல்—பிச்சை வாங்குதல்; கரவாது—ஒளிக்காமல்; ஊண்மாலை—உண்ணும் இயல்பு.

உழவினர் கைமடங்கின், இல்லை விழைவதூஉம்
விட்டோம் என்பார்க்கு நிலை. (6)

கைமடங்கின் — கை சோர்ந்தால்; விழைவதூஉம் — விழைவதும் விரும்புவதும், விரும்பும் உணவும்; விட்டோம் என்பார்—சந்நியாசிகள்.

தொடிப்புழுதி கஃசா உணக்கில், பிடித்தெருவும்
வேண்டாது சாலப் படும். (7)

தொடி—ஒரு பலம்; கஃசா—காற்பலம் ஆகும்படி; உணக்கின்—காயவிட்டால்; பிடித்தெரு—பிடி எரு; சாலப்படும்—பருத்து விளையும்.

ஏரினும் நன்றாம் எரு இடுதல்; கட்டபின்
நீரினும் நன்று அதன் காப்பு. (8)

ஏர்—உழவு; கட்டபின்—களை எடுத்தபின்; உழுதலைவிட எரு நல்லது; களை பிடுங்கியபின் நீர் பாய்ச்சுவதைவிட காத்தல் நல்லது.

செல்லான் கிழவன் இருப்பின் நிலம் புலந்து
இல்லாளின் ஊடி விடும். (9)

கிழவன்—உரியவன்; புலந்து—வெறுத்து; இல்லாள்—மனைவி; ஊடி—வருந்தி.

நிலத்திற்கு உரியவன் அந்நிலத்திற்கு நாள்தோறும் சென்று கவனிக்காமல் இருப்பானாயின் அவன் மனைவி ஏவ்விதம் வருந்துவாளோ அவ்விதம் அந்நிலம் வருந்தும் என்றபடி.

இலம் என்று அசைஇ இருப்பாரைக் காணின்
நிலம் என்ற நல்லாள் நகும். (10)

இலம்—தரித்திரம்; அசைஇ—அசையாது, சோம்பி; நல்லாள்—நல்லவள்; நகும்—சிரிக்கும்.

முதல் இரண்டு குறளில் விவசாயம் உலகத்தவர்க்கு இன்றி அமையாத தொழில் என்றும், அடுத்த நான்கு குறளில் உழவர்களின் உயர்வும் அவர் அரசாக்ஷிக்கும் மற்றவர்களுக்கும் ஆதரவாக இருப்பதையும், அடுத்த இரண்டு குறளில் உழுவதைப்பற்றியும் எருகிடுவதைப் பற்றி விளக்கியும், கடைசி இரண்டு குறளில் உழுவோனின் கவனிப்பையும் பொறுப்பையும் திருவள்ளுவர் வற்புறுத்துகிறார்.

அனுபந்தம்.

தஞ்சை ஜில்லா டி. 782 பாண்டிக்குடி விவசாய அபிவிருத்தி சங்கம் சென்ற 2 வருஷங்களில் செய்தவேலையின் அனுபவங்கள்:-

காரியதரிசி திரு. எஸ். வைத்திலிங்கம் பிள்ளை *எழுதியது.*

1. கலப்பையும் உழவும்:—

1. *அழிவே யாயினும் உழவே யுழு.*
2. *உழவின் மிகுந்த ஊதிய மில்லை.*
3. *ஏரை யிகழ்ந்தார் பேரை யிகழ்ந்தார்.*
4. *ஏர் நடந்தால் பேர் நடக்கும்.*
5. *சீரைத்தேடின் ஏரைத்தேடு.*
6. *அழுதுகொண்டிருந்தாலும் உழுதுகொண்டிரு.*
7. *உழுதவன் கெட்டதில்லை.*

—பழமொழி.

நாட்டு மரக்கலப்பையையும் சீர்திருத்தப்பட்ட மெஸ்டன் (Meston) கொங்கான் (Konkan) கூப்பர் (Cooper) முதலான இரும்புக் கலப்பைகளையும், உழுது பரிசோதனை செய்து பார்த்தால், நாட்டுக் கலப்பையால் உழுத படைச்சால் வெட்டு V என்னும் எழுத்து வடிவமாக இருக்கிறது. நாட்டுக் கலப்பையால் உழும் படைச்சால் அகலம் மேலே 5 அங்குலம், அடியில் 1 அங்குலம், ஆழம் 5 அங்குலம், பரப்பு 15 சதுர அங்குலம், இருக்கும். நிலமுகத்தில் படைச்சால் அகலம் 5 அங்குலமென்றால், ஒரு ஏக்கர் நிலம் உழும்போது கலப்பை கிட்டத்தட்ட 20 மைல் தூரம் செல்ல வேண்டும். அப்போதும் ஒரு படைச்சாலுக்கும், மற்றொரு படைச் சாலுக்கும் மத்தியில் நிலம் உழுபடாதிருப்பதனால் உழுத நிலம் ஆகக்கூடி ஒரு ஏக்கர் அல்ல, அரை ($\frac{1}{2}$) ஏக்கர்தான். இடைக்கிடை உழுபடாதிருக்கும் நிலமும் உழுபடக் குருக்கு உழவு உழும்போதும் கலப்பை இன்னும் 20 மைல் தூரம் செல்லவேண்டும்.

சீமைக் கலப்பையால் நிலம் உழும் படைச்சாலின் வெட்டு சிறிது நீண்ட சதுர வடிவாயிருக்கும். உழவின் படைச்சாலின் அகலம் 9 அங்குலம் ஆழம 7 அங்குலம், ஆகவே பரப்பு 63 சதுர அங்குலம்; நாட்டுக் கலப்பையின் பரப்போ 15 சதுர அங்குலம்.

ஆகவே இரும்புக் கலப்பை ஒரு ஏக்கர் நிலம் உழும்போது கலப்பை கிட்டத்தட்ட 12 மைல் தூரம்தான் செல்ல வேண்டும். ஒரு ஏக்கர் நிலத்தை உழுது பண்படுத்தி சாகுபடி செய்து கண்டு முதல் செய்து பார்த்ததில் நாட்டுக் கலப்பை சாகுபடியைக் காட்டிலும் இரும்புக் கலப்பை சாகுபடி ஏக்கர் 1-க்கு 15 ரூபாய் அதிக லாபம் கிடைத்திருக்கிறது.

2. எரு:— எருவால் விளையும் பயன் யாதெனில் மூல வர்க்கங்களுக்கு உரிய ஆகாரத்தை மண்ணுக்குக் கொடுப்பதே யாம். அல்லது மண்ணிலிருந்து பயிருக்கு உடனுக்குடனே ஆகாரமாக உதவாமலிருக்கும் பதார்த்தத்தை உதவும்படியாக்கு வது. எருவகை அனைத்திலுள்ளும் பெரும்பாலும் பயன்படு வது மாட்டெருவே. (Cattle Manure) மாட்டெருவை வெளியே கொட்டி குப்பை மேடாக்குவது பொருள் அருமை தெரியாத வீண் செலவு செய்பவருடைய செய்கை. வெளியே கொட்டிவைத்தால் மழை பெய்யும் போதெல்லாம் தடையின்றி நெகிழ்ந்து, கரைந்து வெள்ளத்துடன் வடிந்து போய்விடும். மழை, வெய்யில், காற்று இவைகளுக்கு ஒதுக்காய் கொட்டகைக் குள் குவித்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. மாட்டுக்கொட்டில்:— மாட்டுக்கொட்டிலின் அடித் தரையை சுற்று நிலமட்டத்திற்கு 9 அங்குலம் பதியவெட்டி, அதில் மணல் அல்லது வண்டல் மண் முதலானதுகளை கொட்ட வேண்டும்; இப்படி செய்தால் சாதாரணமாய் வெறுந்தரையில் பெய்து வியர்த்தமாகும் மாட்டுமூத்திரம் அந்த படுக்கையில் நன்றாய் சுவறும் (இதற்குத்தான் Dry Earth System என்று பெயர்.) மாட்டு மூத்திரமானது பயிர் நிலத்தை செழிப்பிக்கும் சிறந்த எருவாம். வயலில், ஆட்டுக்கிடை, மாட்டுக்கிடை வைப் பதின் கருத்தும் மூத்திரத்தை உத்தேசித்துத்தான். கொட்டி லில் கொட்டியிருக்கும் மணல் எப்போதும் பொலபொலப்பாக இருக்கும்படி செய்து, 2 மாதத்திற்கொருமுறை மணலைவெட்டி எருக்குழியில் சேர்க்கவேண்டும். மூத்திரத்தில் Nitrogen என்ற தழைசத்தும் Potash என்ற சாம்பல் சாரமும் உள.

இச் செய்கையால் அநுபவத்தில் மாட்டின் சுகாதாரத் திற்கு கொஞ்சம்கூட கெடுதலில்லை. எருவில் எலும்புத்தூள் மிகவும் விசேஷம். எலும்புத்தூளை உபயோகித்துப்பார்த்ததில் கீழ்க்கண்டபடி ஏக்கர் ஒன்றுக்கு ரூ. 10—10—8 அதிகலாபம் கிடைக்கிறது.

விபரம்	புலத்தின் விஸ்தீரணம்	புலத்தின் கண்டு முதல்	ஏக்கர் கண்டு முதல்	விருத்தி செலவு	ஏக்கரின் அதிககண்டுமுதல்	லாபம்
தழை எரு 2000 ராத்தல் ஏக்கர் 1க்கு	33 சென்ட்	312 பட்டணம் படி	945 பட்டணம் படி	எலும்புத்தூள் 112 ராத்தல் கிரயம் ரூ. 4—8—0	182 பட்டணம் படி ரூ. 15—2—8	ரூ. 10—10—8
தழை எரு 2000 ராத்தல் + சூப்பர் எலும்புத்தூள் 112 ராத்தல்	33 சென்ட்	372 பட்டணம் படி	1127 பட்டணம் படி			

4. விதையை குறைத்து விதைத்தல்:—

வித்தைக் குறைத்து கலக்கத்தெளித்து விரிகடல்சூழ்
இத்தகை நாற்றைத் தனித்தனி ஊன்றி—இளம்பயிரின்
நடுவே சிறுகநீரை விடுத்தால் குத்துப்பருத்துக்
கதிர்பல நீண்டு குலுங்கிடுமே.

விதை.

10 செண்டு நிலத்தில் 10 படி சம்பாவிதை தெளித்தால் அது ஒரு ஏக்கர் வரை நடுகிறது; குருவை விதை 15 முதல் 25 படி வரை 10 செண்டு நிலத்தில் தெளித்து ஒரு ஏக்கர் நட்டபோதிலும், சென்ற வருஷத்தில் 10 செண்டு நிலத்தில் 10 படி குருவை விதை தெளித்து அது ஒரு ஏக்கர் நட்டிருக்கிறது.

தான்னியம்.

ஊடுகுருவை:— முன்போகத்தில் எக்கர் 1-க்கு 45 கலமும் பின்போகத்தில் 39 கலமும் ஆக 84 கலமும் கண்டு முதலாயிருக்கிறது.

தனிக்குருவை:— முதல் போகத்தில் 51 கலமும் பின் போகத்தில் (வெள்ளைச்சம்பா ஆ. 2) 42 கலமும் ஆக 93 கலம் கண்டுமுதல் ஆகிஇருக்கிறது. விவசாய டிபார்ட்மெண்டாரே குரங்குசம்பா விதையை பரிசோதனை செய்ய சாகுபடி செய்ததில் எக்கர் 1க்கு 50 கலம் (ஒருபோகம்) கண்டுமுதல் ஆகியிருக்கிறது.

5. **பசுந்தாள் உரம்:—** கொளிஞ்சி விதை நஞ்சையில் நன்றாக முளைத்துவரவில்லை. கொளிஞ்சி, தக்கப்பூண்டு, சணல் முதலானவைகள் புஞ்சையில் நன்றாக வளருகிறது.

பிழை திருத்தம்:— பக்கம் 8, பதகம் 5ல்
4,80,000: 5,80,000; 7,50,000 என்பவைகளை முறையே
4,800; 5800; 7,500; எனத் திருத்திக்கொள்ளவும்.

பக்கம் 21, எள்ளு—விதை என்ற பாராவில்,
1 பட்டணம்படியில் சுமார் 4,30,000 மணிகள் உண்டு
எனத் திருத்திக்கொள்ளவும்.

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1.
கிராமப் பொருள்நிலை 3

ஆடு, மாடு, கோழி வளர்த்தல்.

ஆசிரியர்:— இராவ்சாகிபு எ. சேதுராம ஐயர்,
தலைவர், கோவாபரேடிவ் சபை, நீடாமங்கலம்.

இந்தியாதேசம் விவசாய தேசம். விவசாயிகளுக்கு ஆஸ்தி கால் நடைகள்தான். பால் வெண்ணை தயிர் நெய்க்கும், பூமிகளை உழுது சீர்திருத்தவும், வண்டிகளுக்கும் கால் நடைகள் அவசியம். இந்தியாதேசத்தில் அநேகவித நல்லவர்க்கங்கள் இருக்கின்றன. அமிர்தமகால்ஜாதி யென்றும், ஆலம்பாடிஜாதி என்றும், காங்கயம்ஜாதி யென்றும், நெல்லூர்ஜாதி யென்றும், குஜராத்திஜாதி யென்றும் அனேகவிதநல்லவர்க்கங்கள் இருக்கின்றன. இந்தஜாதிகளெல்லாம் இப்போது வரவர சீர்குலைந்து அதிகமாய் விர்த்தியாம்சம் ஆகாமல் இருக்கின்றன. இவைகளுக்கு, மேய்ச்சல் நிலம் குறைந்துகொண்டு வருவதும், புல்வர்க்கங்கள் உண்டாக்கி மாடுகளுக்கு தினசரி ஆகாரம் கொடுக்காமையும், நல்லபுஷ்டியுள்ள ஆகாரங்கள் கொடுக்காமையும் பொறுக்கி எடுத்து நல்ல ஜாதிமாடுகளை உண்டாக்க கவனக்குறைவும், அதாவது பொலி காளைகளை கண்டபடி மாட்டுமெந்தைகளில் விட்டுவிடுவதும் காரணமாகும். இப்போது கால் நடைகளெல்லாம் வாலும் தோலுமாயிருக்கின்றதே யொழிய நல்லஜாதி மாடுகளைப்பார்ப்பது துர்லபமாய் இருக்கிறது.

கால்நடைகளை விர்த்தியாம்சம் செய்து நல்ல வர்க்கங்களை உண்டாக்க ஒருதலை முறையில் முடியாது. அனேக தலைமுறைகளில் ஊக்கத்துடன் வேலை செய்தால்தான் நிறைவேறும். ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் தகுதியானவும் வேண்டிய மேய்ச்சல் நிலங்களை உண்டாக்க வேண்டும். நூற்றுக்கு இருபத்திஐந்து பாகம் மேய்ச்சல் நிலங்கள் இருக்கவேண்டும். குடிகள் மாடுகளுக்கு சோளம், கினிபுல், குதிரைப்புல், குழக்கட்டைபுல், முதலியபுல்களை

உண்டாக்கி பசுமையாய் யிருக்கும்பொழுதே மாடுகளுக்குவெட்டி வெட்டி ஆகாரமாய் கொடுக்க வேண்டும். இப்படி ஒரு பயிரில், அனேகதரம் புல்களை வெட்டி வெட்டி மாட்டுக்குப் போடலாம். மாடுகள் சம்ரக்ஷணையில் பூரண கவனம் செலுத்த வேண்டும். வெய்யில் காற்றில் அடிபடாமல் மாடுகளுக்கு நல்ல கொட்டில்கள் அமைத்து நல்ல வர்க்கங்களுடன்சேர்த்துஉன்னதமான வர்க்கங்களை உண்டாக்கவேண்டும். காங்கயம்ஜாதி மாடுகளோடு உள்ளூர் நல்ல மாடுகளை சம்சர்க்கம் உண்டாக்கினால் வேலைசெய்கிற நல்லஜாதி மாடுகள் உண்டாகும். நெல்லூர் ஜாதியோடு நாட்டு வர்க்க பசுக்களை சம்சர்க்கம் உண்டாக்கினால் பால் கரவையுள்ள வர்க்கங்களை உண்டாக்கலாம் அதாவது பொலிகாளைகளை தேர்ந்தெடுத்து கண்டபடி மேய்ச்சல் மாடுகளோடு கலந்துவிடாமல் 40, 50 மாட்டுக்கு ஒரு காளையை வைத்துக்கொண்டு நல்ல சம்ரக்ஷணையும் நல்ல பாதுகாப்பும் இரண்டு மூன்று தலை முறை விடா முயற்சியுடன்வேலை செய்துவந்தால் நல்லகால்நடைவர்க்கங்களை உண்டாக்கலாம்.

பொதுவாக நாட்டு மாடுகளெல்லாம் கன்று போட்டு 4, 5 வருஷங்கள் கழித்து முதல் ஈத்து உண்டாகிறது. ஆனால் சாஸ்திரோக்தமாய் நல்லசம்ரக்ஷணையுடன் பொருக்கிஎடுத்துவர்க்கங்களை எடுக்கமுயர்ச்சி செய்தால் இரண்டாவது வருஷத்திலேயே முதல் ஈத்து உண்டாகும். இதில் சம்ரக்ஷணைச் செலவில்ரொம்ப லாபம் ஏற்படும். எந்தெந்த காளைக்கன்றுகள் பொலிகாளைகளாக ஆகவேண்டியதில்லையோ அவைகளை கன்றுபிறந்து ஒரு வருஷத்திற்குள் காயடித்து விடவேண்டும். அப்படி செய்தால் தான் கண்டபடி சம்சர்க்கம் ஏற்பட்டு வாலும் தோலுமாய்ப் பிறக்கும் கன்றுகள் நிற்கும்.

கோயமுத்தூர் ஜில்லாவில் காங்கயம் தாலுக்காவில் பாளயக்கோட்டை பட்டகார் 500முதல் 1000 கால் நடைகளை வைத்துக்கொண்டு நல்லஜாதி வர்க்கங்களைஉண்டாக்கிக்கொண்டு வருகிறார். இவர் குடும்பமோ பல தலைமுறைகளாய் நல்ல மாட்டு வர்க்கத்தை உண்டாக்குவதிலேயே விடா முயற்சியுடன் வேலை செய்து வருகிறது. இவர் நல்ல சாஸ்வதமான மேய்ச்சல் நிலங்

களை வைத்துக் கொண்டு மாடுகள் மேய்வதற்கு ஒரு இடம், கிடாரிகள் மேய்வதற்கு ஒரு இடம், காளை மேய்வதற்கு ஒரு யிடமுமாக வேலி தடுத்து அவைகளை தனித் தனியாக மேய விட்டு ஒன்ருேடு ஒன்று சேராமல் நல்ல பொலிகாளையை பொறுக்கி வைத்துக்கொண்டு இந்த தொழிலை மேன்மையுடன் செய்து வருகிருர். இவருக்கு கவர்ன்மெண்டில் ராவ்பகதூர் பட்டமும் கொடுத்திருக்கிருர்கள்.

இப்படியே ஒவ்வொரு ஜில்லாவிலும் அவரைப்போல் நடத்திக்கொண்டு வந்தால் நல்லவர்க்கங்கள் உண்டாகும். நமது சென்னை கவர்ன்மெண்டார் குசூர் குண்டூர் முதலிய விடங்களில் நல்லஜாதி மாடுகளை உண்டாக்க கவர்ன்மெண்டு கழனிகளை ஏற்படுத்தியிருக்கிருர்கள். கவர்ன்மெண்டு முயர்ச்சி, கைகூட இன்னும் இரண்டு தலைமுறையாகும். நல்லஜாதி பொலிகாளையை உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கிருர்கள். எவரெவர்கள் இப்பேர்ப் பட்ட பொலிகாளைகளை வாங்கி வைத்து சரியாய் சம்ரக்ஷித்து வருஷத்தில் 40, 50, மாடுகளுக்கு காளைக்காக விட்டு கணக்கு வைத்து அவர்கள் ஏற்படுத்தி யிருக்கின்ற ரூல்கள் பிரகாரம் நடத்தி வைத்தால், ஒவ்வொரு பொலிகாளைக்கும் சம்ரக்ஷணைக் காக வருஷம் 1க்கு ரூ 150 கிராண்டு கொடுக்கிருர்கள். பொலி காளைகளில் நல்ல பொறுக்கி எடுத்த பொலிகாளைகள் இன்னும் கொஞ்சம் நாளில் ஜாஸ்தியாய் ஏற்படும். அப்போது நன்ருய் வேலை செய்யும் ஐக்கிய சங்கங்கள் இப்பேர்பட்ட பொலிகாளை களை வாங்கிக் கொண்டு நல்ல வர்க்கங்களை உண்டாக்க முயற்சி செய்யலாம். பெரிய பண்ணைகளும் இப்படி நல்ல பொலி காளையை வாங்கி வைத்துக்கொண்டு விடா முயற்சியுடன் வேலை செய்தால் காங்கயம் பாளயக்கோட்டை பட்டகாரைப் போல் நல்ல வர்க்கங்கள் உண்டாக்கலாம். சிறிய குடிகளும் மாடு வளர்ப் பதில் சாஸ்திர ஞானத்துடன் வேலை செய்தால் நல்ல பால் கறவை யிருக்கும் மாடுகள் உண்டாக்கலாம். பட்டணங்களுக்கு அருகாமையில் கரிகாய் தோட்டங்கள் போடுவதும், ஆடுமாடுகள் வளர்த்தலும் நல்ல லாபம் தரக்கூடிய குடிசைத் தொழிலென்று கண்டறிந்திருக்கிருர்கள்.

ரூ 25000 முதல் போட்டு மேய்ச்சல் நிலங்களும் பசும்புல் உண்டாக்கும் நிலங்களும், கிணறு கட்டிடங்கள், 40,50 கரவை மாடு, ஒரு பொலிகாளை, கொட்டில்கள் முதலியவைகளில் முதலை போட்டு வேலை செய்தால் வருஷத்தில் ரூ 100க்கு ரூ 10 லாபம் வருமென்று கண்டு பிடித்திருக்கிறார்கள்.

விவசாயிகளுக்கு ஆறு மாதம் ஓய்வு காலம். அப்பேர் பட்ட காலங்களில் குடிசை தொழிலில் கவனம் செலுத்தினால் தான் தங்களுடைய வரும்படி கொஞ்சம் அதிகரிக்கும்.

மாடுகளுக்கு சொல்லி வந்தபடியே ஆடுகளிலும் நல்ல ஜாதி ஆடுகளை உண்டாக்கி ரோமங்களை உண்டாக்கலாம். பூமிகளுக்கு கிடைகள் வைக்கலாம். ஆடுகளை விர்த்தியாம்சம் செய்யலாம். விடா முயற்சியும் கவனமும் இருந்து பாதுகாத்தால் 1க்கு 4 விர்த்தியாகும். லாபம் கிடைக்கும்.

கோழிகளை வளர்த்தலில் நம் குடிகள் ரொம்ப கவனக் குறைவாய் இருக்கிறார்கள். நல்ல ஜாதி கோழிகளைக்கொண்டு விர்த்தியாம்சம் செய்தால் உயர்தரமான கோழி முட்டைகளும் உயர்தரமான கோழிகளும் கிடைக்கும். இப்பேர்பட்ட தொழிலை விர்த்தியாம்சம் செய்ய அங்கங்கே சங்கங்கள் ஏற்பட வேண்டும். பண வசதிக்காக ஐக்கிய சங்கங்களிலிருந்து கடனை வாங்கிக் கொண்டு ஆடு, மாடு, கால் நடை கோழிகளை விர்த்தி யாம்சம் செய்யலாம். எல்லாவற்றிற்கும் நல்ல அமைப்புள்ள சங்கமும், மூலதனமும், சாஸ்திர ஞானமும் வேண்டும்.

ஐக்கிய மாகாணத்தில் நல்ல கோழிகளை விர்த்தியாம்சம் செய்வதற்காக ஒரு சங்கம் இருக்கிறது. நமதுசென்னை கவர்ன் மெண்டார் இங்கிருந்து கல்வியில் தேர்ந்தவர் ஒருவரை அனுப்பி கோழி வளர்க்கும் தொழிலை அறிந்து வரும்படி செய்து சேலம் ஜில்லா குசூர் பாரத்தில் வேலை செய்துக்கொண்டு வருகிறார். சென்ற ஜூன் மாதத்தில் 50 உயர்தரமான ஜாதிக் கோழிகளை வைத்துக்கொண்டு 9 மாதத்திற்குள் 400 உயர்தர கோழிகளை உண்டாக்கி யிருக்கிறார். இந்த தொழிலில் உள்ள லாபத்தை கவனியுங்கள்.

தஞ்சைக் கூட்டுறவுப் பதிப்பகம், சாந்தை.

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1.

கிராமப் பொருள்நிலை 4.

குடும்பக் கைத்தொழில்

ஆசிரியர்:—இராவ்சாகிபு சு. வி. கனகசபைப் பிள்ளை
கௌமார குருகுலத் தலைவர், மன்னார்குடி.

ஒற்றைக் குடும்பந் தனிலே—பொருள்
ஓங்க வளர்ப்பவன் தந்தை
மற்றைக் கருமங்கள் செய்தே—மனை
வாழ்ந்திடச் செய்பவள் அன்னை.—**பாரதியார்.**

குடும்பக்கைத்தொழில் இருவகைப்படும்:— (1) ஒன்று குடும்பத்திற்கு அவசியமான வஸ்துக்களையும் காரியங்களையும் விலைகொடுத்து வாங்காமலும், கூலிகளைக் கொண்டு செய்து கொள்ளாமலும், தானும் தன் குடும்பத்தாரும் சேர்ந்து சொந்தப் பிரயாசையால் வேண்டிய வஸ்துக்களை உற்பத்தி செய்து கொண்டும் தங்கள் காரியங்களைத் தாங்களே செய்துகொண்டும், அதனால் ஆகும் செலவை இலாபம் செய்துகொள்ளுதல். (2) மற்றொன்று, தனக்கு வேண்டாமல் இருந்தாலும்கூட, ஓய்வுள்ள காலங்களில் காலத்தை வீண்போக்காமல், தன்னால் இயன்ற சில வேலைகளைச் செய்து அதனால் தனது வருவாயை அதிகம் செய்து கொள்ளுவது.

சாதாரணமாகக் குடும்பக் கைத்தொழில் என்பது இவ்விரண்டாவதற்கே சொல்லவேண்டும். ஆனால் சாமானியரும்கூட தங்கள் குடும்பத்திற்கு வேண்டியவைகளையும் தாங்களே செய்துகொள்ளாததால் முதலாவதாகச் சொல்லப்பட்டதும் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது.

குடும்பத்திற்கு தேவையான கைத்தொழில்.

பண்டைக் காலத்தில் அநேக நல்ல பழக்கங்கள் இருந்தன. காலக் கிரமத்தில் தப்பு எண்ணங்களாலும் சோம்பலினாலும் அவை குறைந்து வருகின்றன. இதற்கு அடிப்படையான முக்கிய காரணம் என்னவென்றால், வெறும் கூலிக்காரர்களைத் தவிர மற்றவர்கள் எல்லாம், நடுத்தர அந்தஸ்து உள்ளவர்களும், உயர்ந்தவர்களும், கையினாலே ஒருவேலை செய்வது தனக்குத் தாழ்மை, சின்னத்தனம் என எண்ணுவதேயாகும். ஆங்கிலப்படிப்பும் வண்ணான் வெள்ளையும் அதிகமாக அதிகமாக,

இவ்வெண்ணம் வலுத்து நம்மைப் பாழாக்குகிறது. இதற்கு நேர் மாறாக ஒரு சிலர் "கடையும் திறக்கவில்லை, காசுப்பையும் அவிழ்க்கவில்லை, நான் கால் ரூபாய் சம்பாதித்து விட்டேன்" என வீரியம்பேசிப் பட்டினியிருந்து தன் வயிற்றிற்கும் குடும்பத்தார் வயிற்றிற்கும் வேண்டிய அளவு உண்ணாது காசை மீதியாக்கும் லோபிகள் ஒரு கடை. கைத்தொழில் ஒருவனை உண்மையில் தாழ்த்தாது அதுவும் உழவுத்தொழிலும் ஏழ்மையும் மிகுந்த நமது நாட்டில் கைத்தொழிலே நம்மை மேன்மைப் படுத்துவதாகும். குடும்பத்திற்கான சகல வஸ்துக்களையும் காரியங்களையும் நாமே சீர்செய்துகொள்ள இயலாது என ஒருவாறு ஒப்புக்கொள்ளினும், அவைகளை மற்றொருவரைக் கொண்டு நாம் அடையுமுன் நாம் ஆலோசிக்கவேண்டியது யாதெனின், "மற்றவன் அக்காரியத்தைச் செய்யும் அக்காலத்தில் நாம் அதைவிட நன்மை பயக்கும் ஒரு காரியத்தைச் செய்கிறோமா?" அவ்விதமாயின் மற்றவனைக்கொண்டு தன் குடும்ப வேலையைச் செய்தல் தக்கதே. அன்றெனின், அது மதிமயக்கே. உதாரணமாக நமது வேஷ்டியைப் புடவையை நாம் துவைக்காமல் ஒரு கூலிக்காரனைக்கொண்டு துவைக்கிறோம். அவ்விதம் துவைத்து உலர்த்தவேண்டிய காலத்தில் நாம் நமது தொழில் உத்தியோகம் கணக்குகள் முதலிய காரியங்களைக் கவனிக்க வேண்டி இருந்து காலம் அவகாசமில்லாமல் மற்றொருவனைக் கொண்டு செய்தல் தவறாகாது. அவ்விதம் அன்றி நாம் சோம்பி இருக்கவோ, வீண்வாதோ சீட்டோ ஆடிக்கொண்டிருக்கவோ, மற்றொருவனை நமது வேஷ்டியைத் துவைக்கவோ இவ்விதமற்ற வேலைகளைச் செய்யச் சொல்லுவதோ நமது குணத்தைக் கெடுத்தும் பணத்தை நஷ்டப்படுத்தியும் நமக்குக் கேடு விளைவிக்கும்.

பின்வருவன பெரும்பாலும் இத்தகையது; முன்னர் நமது வீடுகளிலேயே செய்வது பழக்கமானது; சென்னை போன்ற நெருக்கமான நகரங்கள் ஒழிய, சாதாரணப் பட்டணங்களிலும் விசேஷமாய் கிராமங்களிலும் சௌகரியமாகச் செய்யக்கூடியது; நடுத்தர அந்தஸ்து உள்ளவர்களுக்குப் பெரும்பாலும், உயர்தர அந்தஸ்து உள்ளவர்களுக்கு ஒருவாறும், நல்ல காலப்போக்கையும் லாபத்தையும் தரத்தக்கது.

(1) கொல்லையில் காய்கறிகள் பயிர் செய்வது:— கொல்லையில் சில விதைகளைக் காலா காலத்தில் போட்டு ஜலம் கொட்டினால் தனக்கும் பெண்டு பிள்ளைகளுக்கும் விளையாட்டாக இருக்கும் வேலைஇது. உடல்பயிற்சியுமாகும். உடம்பில் காற்றும் வெய்யிலும் படுவது நன்மைதரும். காலை ஒரு மணி மாலை ஒரு மணி கவனிப்பதைவிட அதிகப்பிரயாசை யில்லை. பச்சையாய்

உடனே பறித்து சமைப்பதால் ஆகும் உருசியும் புஷ்டியும் கடையில் வாங்கும் ஒரு நாளோ சிலநாளோ சென்ற கறிகள் தரா. கடைக்குப் போகவேண்டியதில்லை. அதுவும் கிராமத்தி லிருந்து கடைக்குப் போகவேண்டுமானல் பட்டணத்திற்குப் போய்வரவேண்டும். சாதாரணமாக 4 பேர்கள் உள்ள ஒரு குடும்பத்தில் இதனல் மாதம் ரூ. 2க்குக் குறையாமல் மிகுதம் செய்யலாம். சொந்தக்கொல்லையிலிருநது பறித்து உபயோகப் படுத்துவோமானல் வாங்குவதைவிட தாராளமாய்ச் சந்தோஷ மாய்ச் சாப்பிடுவது இயற்கை. அவ்விதமே புஷ்பங்களும் வளர்ப்பது நலம்.

(2) மாடு வளர்ப்பது:— நமது நாட்டில் பால் தயிர் அவசியமானது எனச் சொல்லுவது மிகையாகும் சொந்தமாக மாடுவைத்துக் கவனிப்பது ஒரு பிரத்தியேகமான வேலையல்ல. அப்போதைக்கப்போது தீனிவைக்கவோ, வைக்கோல்போடவோ, குளிப்பாட்டவோ வேண்டியதைத் தவிற வேறில்லை. தற்காலத்தில் காப்பி வியாபாரத்தால் நல்ல பால் தயிர் கிடைப்பதும் அரிது. அநேகர் காலையிலும் மாலையிலும் காப்பிக் கடைகளுக்கே சென்று காப்பியை சாப்பிடுவது வழக்கமாகிறபடியால் வீட்டில் பால் தயிர் சாப்பிட அவ்வளவு அவா இல்லை போலும்; குடும்பங்களில் மாடு வளர்த்து தங்கள் பிள்ளைகள் பெண்கள் பால் தயிர் தாராளமாகச் சாப்பிடாமல் போகும் பழக்கம், இளம்பிராயப் பிள்ளைகளின் உடல் வளர்ச்சிக்கும் குடும்பத்திற்கும் தேசத்திற்குமே கேடு விளைவிப்பதாகிறது. விலைக்குவாங்காமல் சொந்தமாக மாடுவைத்தால், 4, 5 பேர் உள்ள ஒரு குடும்பத்தில் தாராளமாகப் பால் தயிர் சாப்பிடுவதுமன்றி மாதம் 8 ரூபாய் இலாபமாகும்

(3) போது:— இவ்விதமாக அவரவர்கள் தங்கள் குடும்பத்திற்கு ஏற்ப ஆலோசனை செய்து கொள்ளுவதே பொருத்தம். பக்ஷணம், காப்பி முதலியவை இச்சையானல் வீட்டிலேயே செய்து சாப்பிடுவது செலவு சுருக்கமாவதுமன்றி, சுகாதாரத்திற்கும் இஷ்டத்திற்கும் பொருத்தமாவதோடுகூட, புருஷன் மாத்திரமன்றி பெண்டு பிள்ளைகளும் சாப்பிடுவார்கள். ஒரு புருஷன் தன் பெண்டு பிள்ளைகளைவிட்டுத் தான் மாத்திரம் அலாதியாகத் தன்னிஷ்டப்படி காப்பியோ சிற்றுண்டியோ சாப்பிடுவதெனில் அது நியாயமா? கொடுமையல்லவா? என்று யோசிக்கவேண்டியது. சிறு குடும்பங்களிலும் சாமான்னிய அந்தஸ்து உள்ளவர்களும்கூட பரிசாரகன் வைத்துக்கொள்ளுவது ஒன்று இத்தருணத்தில் கவனிக்கத்தக்கது. காலை பெட் காப்பி (படுக்கையிலேயே காப்பி குடித்தல்) மறுபடி 9 மணிக்குப் பலகாரம் காப்பி, பனிரண்டு மணிக்குச் சாப்பாடு, மூன்

நரை மணிக்கு காப்பி சிற்றுண்டி, இரவு எட்டு மணிக்குச் சாப்பாடு, பத்து மணிக்கு படுக்கும்போது பால் என்று பட்டணத்தில் வழக்கம் செய்துகொண்டு, பட்டணத்தில் இருந்தாலும்சரி, கிராமத்திற்கு வந்தாலும்சரி, எந்த பெண்பிள்ளையானாலும்சரி அதுவும் குழந்தைகள் உள்ளவர்களானால் பரிசாரகனில்லாமல் குடும்ப நிர்வாகம் செய்யமுடியாது. இந்தப்பழக்கம் பணக்காரர்களைக் கடன்காரர்களாகவும், மற்றவர்களை ஜெயில்வாசிகளாகவும் சீக்கிரத்தில் செய்துவிடும். சாதாரணமாக மூன்றுவேளை சாப்பாடு முற்றிலும் போதுமானது. அதைவிட அதிக உணவே நீரிழிவு முதலிய அநேக பயங்கரவியாதிகளுக்கும் சீக்கிரத்தில் இறப்பதற்கும காரணமாகும் நமது வாயை இதற்குக்கட்டிக் கொண்டால் சாதாரண குடும்பங்களுக்கெல்லாம் பெண்டுகள் சமையல் போதுமானது. படித்த பெண்கள் சமையலுக்கு கோணுவது நாணுவது போன்ற பேதைமைவேறில்லை. இது வகையில் எவ்வளவு ரூபாய் மிகுதம் செய்யலாமென்ற எல்லையில்லை. பரிசாரகன் சம்பளமாத்திரமல்ல; பண்டங்கள் வீணுவது அளவில் வராது. சாதாரண ஏழை ஜனங்கள்கூட தாங்கள் நெல்லைக்குத்தி அரிசி எடுப்பதைவிட்டு, மில்லுக்குப்போய் அரைத்துவருவது பரிதபிக்கத்தக்கது.

குடும்பத்திற்கு வருவாய்தரும் கைத்தொழில்.

1. தோட்டவேலை

(1) காய்கரி பயிர் செய்தல்:— முன் சொன்னதுபோல் வீட்டுக்கொல்லை அல்லது அடுத்த பூமிகளில் காலங்கிடைத்து வீட்டுக்கு வேண்டியதற்குமேல் காய்கறி பயிர்செய்து விற்கக் கொடுக்கலாம்.

(2) பழச்செடி வளர்த்தல்;— வீட்டுக் கொல்லையிலும் அடுத்த இடங்களிலும் சுமார் 150 அல்லது 200 சதுரடிக்கு ஒரு பழச்செடி, மாமரம், பிலாமரம், நாரத்தை, முதலியவை வைத்து வளர்த்துவிட்டால் 6, 7 வருஷங்களுக்கு அப்புறம் சிரமம் அனேகமாக இல்லாதபடியே வருஷத்திற்கு செடி ஒன்று பத்து ரூபாயாவது லாபம் கொடுக்கும். வளர்ப்பது நல்லஜாதி மரமாகயிருக்கவேண்டும். தென்னை வைப்பது சாதாரணம்.

(3) எண்ணைச் செடிகள்:— ஆமணக்கு எவ்வளவு இடமுண்டோ அவ்வளவுக்கு விதைக்கலாம். இதற்கு அதிக கிராக்கியுண்டு. நாமும் வீட்டில் உபயோகப்படுத்துவது நல்லது. எள்ளு, மணிலாக்கொட்டை முதலியவை வீடுகளுக்கு அடுத்துள்ள இடங்கள் அதிகமிருந்தால் பயிரிடலாம்.

2 ஆடு மாடு கோழி வளர்த்தல்.

இதைப்பற்றி அலாதியாக இந்த புத்தகத்தில் வேறு உபந்நியாசம் அச்சிட்டுள்ளதைப்பார்க்கவும்

(1) மாடுவளர்த்தல்:— ஏழைக் குடும்பங்கள் பல ஒரு எருமை மாடுவைத்து பால் தயிரினுல் பிழைத்துவருவது அறிவோம். இவர்கள் சாணி வீண்போகாமல் விராட்டி தட்டி விற்கிறுர்கள். ஆனுல் நிலமுள்ளவர்கள் சாணியை விராட்டி தட்டாமல் எருவாகச்சேர்த்தால் 1க்கு 3 இலாபம் இருக்கிறது. விவசாயப்பகுதியில் இதை விவரித்து சொல்லியிருக்கிறது. இதுவுமல்லாமல் புதிய முறையில் பாற்கட்டிசெய்தல், பெட்டிப் பால் அடைத்தல், வெண்ணே எடுத்து அடக்கம்பண்ணி வெளி ஊர்களுக்கு அனுப்புதல் முதலியவும் செய்யவேண்டும். 1929—30-ம் ஆண்டில் வெண்ணெய் 4 லக்ஷம், பாலாடைக் கட்டி 11 லக்ஷம், பால் உணவுகள் 60¾ லக்ஷம், புட்டிப்பால் 88¼ லக்ஷம் ரூபாய்க்கு நமது நாட்டில் இறக்குமதி ஆகியிருக்கிறதென்ருல், கிராமங்களில் மாட்டை வளர்த்து பாலே விருத்தி செய்வதற்கு எவ்வளவு இடமிருக்கிறதென கவனிக்கவும்.

(2) கோழிவளர்த்தல்:– கோழிமுட்டைகளுக்கு பட்டணவாசங்களில் அதிக கிராக்கியிருக்கிறது. சுற்றுப்பக்க கிராமங்களில் இதை ஒரு தொழிலாக வைத்துக்கொண்டு முட்டைகளே ஜாஸ்தியாக உற்பத்திசெய்து பத்துபேர் சேர்ந்து கூட்டுறவாக சந்தைகளுக்கும் பட்டணங்களுக்கும் பஸ்களிலாவது, சைகிள்களிலாவது, மனுஷர்களிடமாவது அனுப்பி நல்ல இலாபம் அடையலாம் டென்மார்க் தேச கூட்டுழைப்பின் இயக்கம். (தேசபரிபாலனம் 3) என்ற உபந்நியாசம் இப் புத்தகத்தில் உள்ளதில் 10-வது பக்கம் பார்க்கவும். அங்கு டென்மார்க்கு தேச குடியானவர்கள் 1930-ம் வருஷத்தில் 79 கோடி முட்டைகள் இங்கிலாந்து தேசத்திற்கு அனுப்பி 6 கோடி ரூபாய்க்கு வியாபாரம் செய்திருக்கிறுர்கள். டென்மார்க்கு தேசம் நமது ஜில்லா ஒன்றினுடைய விஸ்தீரணம் தான் ஆகும். எல்லாரும் குடியானவர்கள். உழைப்பினுலும் கூட்டுறவினுலுமே அவ்வளவு அவர்கள் செய்கிறுர்கள். ஏன் நாமும் செய்யப்படாது. மேற் சொல்லிய இரண்டு காரியங்களும் கிராமங்களில்தான் நடைபெறவேண்டும்.

3 நூல் நூற்றல்

இத்தொழில் பண்டைக்காலத்தில் ஊர் ஊர் தோறும் அநேக குடும்பங்களில் நடைபெற்றது. யந்திரத்தினுல் இழைக்கப்படும் நூல் விலே சரசமாக அகப்படுவதால் அவைகளுடன் போட்டிபோட இயலாதபடி அநேகர் கைவிட்டனர்; காலத்தை

வீண்கழிக்கின்றனர். இதைப்பற்றி அநேகர் விரிவாக உரைத்து வருவதால் இங்கு அதிகம் சொல்லுவது அனுவசியமாகும். சாதாரண உழைப்போடு அநேகர் மாதம் 2, 3 ரூபாய் இவ் வகையில் சேர்க்கலாம். ரூபாயாகச் சேர்க்காவிட்டாலும், தாம் நூற்ற நூலைத் தரியில் கொடுத்து வேட்டியாக நெய்து தாமே கட்டிக்கொள்ளலாம். நூல்களும் துணிகளுமே 65½ கோடி ரூபாய் அளவுக்கு 1929-30 வருஷத்தில் வெளியூர்களிலிருந்து நமது நாட்டில் இறக்குமதியாகி இருக்கிறது என்றால் எவ்வளவு நாம் செய்வதற்கு இடமுண்டு என அறிந்து உழைக்க வேண்டியது.

4 பாய் கூடை முடைவது.

நமது கிராமங்களில் கோரையும் பனைஓலையும் எங்கும் மிகுந்துள்ளன. சில இடங்களில் ஈச்சையும் தாழையும் உண்டு. முறட்டுக்கோரைகளைக்கொண்டு மொத்தமான பாய்களை தேர்ச்சி இல்லாதவர்களும் செய்யலாம். நயிசானபாய்களை தேர்ச்சியுள்ளவர்கள் செய்து வெளியூருக்கும் அனுப்புகிறார்கள். பனைஓலைத் தடுக்குகள் பாய்கள் அறந்தாங்கி தாலுக்காவில் அதிகம் செய்கிறார்கள். சில கூடைகளும், முறங்களும் அழகுடன் கண்ணைப் பறிக்கும். மன்னார்குடி பட்டுக்கோட்டை தாலுக்காக்களிலும் இதை விருத்திசெய்யலாம். இலக்ஷப்பிரபுக்களான நாட்டுக்கோட்டைச் செட்டியார் வீட்டுப் பெண்கள், பெரியவர்களும் சிறியவர்களும், இதைவிடாது கையாண்டு மாதம் 2, 3 ரூபாயாவது மீப்பது நமது கிராமப் பெண்டுகள் மறக்கக்கூடாதது. முஸ்லீம் பெண்டுகள் அழகு அழகாகத் தாழைப்பாய்கள் செய்வதும் கவனிக்கத்தக்கது. இதற்குப் புருஷர்கள் சகாயம் செய்து கொடுக்கவேண்டும். இவைகள் சிற்சில கிராமங்களில் இப்போது நடை பெற்றுவருகிறது. சிலரே கையாண்டு வருகிறார்கள். அநேகர் இதை எடுத்துக் கொண்டு விருத்திசெய்ய இடமதிகமுண்டு.

5 தேனீவளர்த்தல்.

இது நமது நாட்டில் புதிதெனவே சொல்லலாம். கோயம்புத்தூர், திருவனந்தபுரம் முதலிய இடங்களில் கிறிஸ்தவர்கள் இதை ஆரம்பித்துள்ளார்கள். தேனீக்கள் தங்கள் இஷ்டப்படிக் கூடுகட்டாதபடி சில அறைகள் உள்ள பெட்டியிலேயே தேன்கூடு கட்டும்படி செய்துவிடுவது தான் நமது வேலை. பாக்கிவேலையெல்லாம் ஈக்கள் செய்துவிடும் பிறகு தேன் எடுப்பதும் விற்பதும் தான் நமக்கு வேலை. பெட்டி ஒன்று 4, 5 ரூபாயில் ஆகும். பெட்டி ஒன்றிற்கு வருஷத்திற்கு ரூ. 25 இலாபமாகும். ஆடுமாடு வளர்ப்பதுபோலவே ஈக்களையும் வளர்க்கலாமென அனுபவம். இதன் முறைகளைப்பற்றி விசாரித்துத் தெரிந்துகொள்ளவும்.

6 அப்பளம் ஊருகாய்கள்.

இது பெண்களுக்கு ஏற்றது. சிலர் இதை இப்போதும் செய்து வருகிறார்கள். ஆனால் சில வருஷங்களுக்குமுன் இருந்ததைவிட இது குறைவெனவே காண்கிறது. அதிகமாகச் செய்யவேண்டும்; இருப்பது மற்றவர்கள் அறிய விளம்பரம் செய்யவேண்டும். விளம்பரம் முதலிய வியாபாரிகளால் தான் ஆகவேண்டும். அன்றியும் உயர்ந்ததாகவும் வெள்ளைக்காரர் முதலியோருக்கு வேண்டியவகையில் செய்யவேண்டும். இது மில்லுகளில் செய்வதல்ல, வீடுகளிலே குடும்பத்தார்களால் சகாயத்திற்குக் கூலிகளை வைத்துக்கொண்டு செய்யலாம். உதாரணமாகத் தெலுங்கு தேசத்தில் ஆவக்காய் மாங்காய் செய்வது தெலுங்கு நாட்டிலும் தமிழ் நாட்டிலும் அநேகர் விரும்புகிறார்கள். நமது தேசத்தைவிட்டும் அன்னிய தேசங்களுக்கும் போகிறது. ஊருகாய்களும் சட்னிகளும் 1929—30 ஆண்டில் வெளிதேசங்களிலிருந்து நமது நாட்டில் 20 லக்ஷ ரூபாய்க்கு இறக்குமதி ஆகி இருக்கிறது.

7 பனை தென்னை வஸ்துக்கள்.

(1) விசிறி:- பனை தென்னை ஓலை மட்டைகளிலிருந்து சாதாரணமாக விசிறிகள் செய்கிறோம். இவை காலணா அரையணா விலையே. ஆனால் தஞ்சாவூர் திருவனந்தபுரம் திருநெல்வேலி முதலிய சில ஜில்லாக்களில் சில இடங்களில் அருமையான வேலையுடன் அழகான சித்திர விசிரிகள் செய்து அணா 8, 12ம் ரூபாய் 1ம் ஆக விற்கிறார்கள். இவ்வகையில் அநேகர் அதிகம் செய்ய முயற்சிசெய்யவேண்டும்.

(2) பனை நார்:— பனைமட்டைகளை அடித்து நார் செய்து பல அளவில் நறுக்கிக்கட்டி ஜர்மனி, இங்கிலாந்து, ஆஸ்டிரேலியா, அமெரிக்கா தேசங்களுக்குப்போகிறது. அங்கே பிரஷாகச்செய்யப்பட்டு திரும்பி இந்தியாவுக்கு வரும். பிரஷ்கள் $5\frac{3}{4}$ லக்ஷ ரூபாய்க்கு 1929-30ம் ஆண்டில் இந்தியாவில் இறக்குமதி ஆனது. பிரஷ்கள் அநேக பட்டணங்களில் செய்யலாம். வீட்டில் குடும்பத்தார் தங்கள் மரங்களிலிருந்து நார்கள் செய்து ஏற்றுமதிக்கோ, பட்டணங்களில் பிரஷ் செய்வதற்கோ அனுப்பலாம்.

(3) போத்தான்கள்:- தென்னங்கொட்டாங்கச்சிகளிலிருந்து போத்தான்கள் செய்யலாம்.

8 பாய்கள்.

கோரைப்பாய்கள், ஈச்சம்பாய்கள், தாழம்பாய்கள் அநேக குடும்பங்களில் செய்யப்படுகின்றன. இன்னம் அதை விருத்திபண்ணலாம். நயிசானகோரையில் செய்தால் விலை

அதிகமாகப்போகும்: நயிசானகோரைகள் திருச்சினுப்பள்ளி ஜில்லாவில் நஞ்சையில் பயிரிடுகிறூர்கள்; நல்ல லாபம்உண்டு. ஒரு சாகுபடிக்கு ஒரு ஏக்கருவுக்கு ரூ 150 வருகிறது. முதலில் ரூ 100 சிலவுசெய்து பயிரிட்டு விட்டால் சில வருஷங்களுக்கு அறுக்கலாம். கோரைப்பாய்களே பணக்காரர் முதல் ஏழைகள் உள்பட உபயோகிப்பதாலும், வெளியூர்களுக்கு செல்லுவதாலும் நல்ல கிராக்கியுண்டு.

9 துணியில் வலேயில் பூப்போடுதல்.

உயர்தரப் பெண்களும், பணக்கார ஸ்திரீகளும் சௌகரியமாகச் செய்யலாம் நிழலில் கஷ்டமின்றி செய்யக் கூடியது. நல்ல இலாபம் உண்டு.

10 போது.

மேற் சொல்லியவைபோன்ற விஷயங்களே அவரவர்கள் ஆலோசித்து விசாரித்து அறியவேண்டியது. ஏழைகள் பணக்காரர்கள் என்று இல்லாதபடி யாவரும் தாங்கள் காலம் வீணுகாதபடி சௌகரியமான ஒரு கைத்தொழிலேச் செய்வது ஆண் பெண் இருவருக்கும் அழகே. எனக்கு நேரில் தெரிந்த ஒரு படித்த பணக்கார குடும்பத்தில் சிறு மெழுகுதிரிகள்செய்து விற்கிறூர்கள். வீட்டிலேயே சிறிய இயந்திரம் வைத்து, மெழுகை உருக்கிவார்த்து ஆரினபின் எடுக்கிறூர்கள். வீட்டுக்கு நாயகனும் தனது ஆண் புத்திரர்களும் கூடி ஒரு வேலேக்காரனேயும் வைத்துக்கொண்டு காலேயில் செய்யப்படுகிறது. சாப்பிட்டபின் மத்தியானம் அழகான பட்டாடைகள் உடுத்தி வைரத் தோடும் வளேயலும் அணிந்த பெண்கள் பெரியவர்களும் சிறியவர்களும் தங்கள் மெல்லிய கைகளால் வரிசையாக அடுக்கி, அழகிய கட்டுகளாகக்கட்டி, காகிதத்தில் சுற்றி வெளியூருக்குப் போகும்படி அடக்கம் செய்வது ஒரு சிறந்த காக்ஷியாகும். இதில் மாதம் ரூபாய் நூறு வரையில் இந்த குடும்பத்திற்கு வருமானம்.

இது நமது குடும்பங்களுக்கு ஒரு நல்ல உதாரணமாகும்.

நாளெலாம் வினேசெய்.
கெடுப்பது சோர்வு.
கைத்தொழில் போற்று.
கூடித் தொழில் செய்.

—புதிய ஆத்திச்சுவடி.

உண்ணக் காய்கனி தந்திடு வீரே!
உழுது நன்செய்ப் பயிரிடு வீரே!
எண்ணெய் பால்நெய் கொணர்ந்திடு வீரே!
இழையை நூற்றுநல் லாடை செய்வீரே!
விண்ணின் நின்றெமை வானவர் காப்பார்
மேவிப்பார் மிசைக் காப்பவர் நீரே! —பாரதியார்.

இறைவன் துணை

கௌமார குருகுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1. கிராமப் பொருள்நிலை 5.

குடும்ப சிக்கனம்

ஆசிரியர் :— திரு T. S. சபாபதி பிள்ளை அவர்கள், B. A.,
பென்ஷன் ஜில்லா ரிஜிஸ்டிரார், தஞ்சாவூர்.

பொருட் சிறப்பு

பொருள்அல் லவரைப் பொருளாகச் செய்யும்
பொருள்அல்லது இல்லை பொருள். (குறள்)

கருத்து :- ஒரு பொருளாக மதிக்கப்படாதாரையும் மதிக்கும்படியாகச் செய்யும் பொருளையொழியப் பொருளாவதில்லை.

பொருளின் பயன்

குன்றேறி யானைப்போர் கண்டற்றால் தன்கைத்தொன்று
உண்டாகச் செய்வான் வினை. (குறள்)

கருத்து :- தன்கையதாகிய பொருள் உள்ளவன் ஒரு காரியத்தைச் செய்தல் ஒருவன் மலையேறி நின்று யானைப் போரைக் கண்டால் ஒக்கும்.

சிக்கனம்

ஆகாறு அளவிட்டி தாயினும் கேடில்லை
போகாறு அகலாக் கடை. (குறள்)

கருத்து :- பொருள் வருகிற வழிகள் சிறிதாயினும் செலவு செய்கின்ற வழிகள் வருவாயைப் பார்க்கிலும் அதிக பெருக்கமாயில்லாவிட்டால் கேடு இல்லை.

ஒருவனுக்கு வரவு வருடம் ஒன்றுக்கு ரூபா ஆயிரம். செலவு ரூ 999—0—0. பலன்—ஆதாயமும் சந்தோஷமும். வருடம் ஒன்றுக்கு வரவு ரூ 1000. செலவு ரூ 1001. பலன்—நஷ்டமும் துக்கமும். எதைச் செய்தாலும் வருமானத்திற்குள் அடக்கிச்

செலவு செய்ய வேண்டும். ஒவ்வொரு வருடத்திலும் எவ்வளவு சொற்பத் தொகையாயிருந்தாலும் மீதப்படுத்தி வைக்க வேண்டும்.

ஒருவன் மாதம் ஒன்றுக்கு ஒரு ரூபா விழுக்காடு மீதப் படுத்தி வைத்து அதை எந்த பாங்கியில் போட்டு வந்தாலும் 30-வது வருடத்தின் முடிவில் அவனுக்கு ரூ 1020 கொடுக்கப் படும்.

வருமான வழிகள்

வாரி பெருக்கி வளம்படுத் துற்றவை
யாராய்வான் செய்த வினை. (குறள்)

கருத்து :- பொருள் வரும் வழிகளை விருத்தி செய்து அப் பொருளால் செல்வத்தை வளர்த்து அதற்கு விரோதமாக உண்டாகும் இடையூறுகளை நீக்கி செல்வத்தைச் சேர்க்க வேண்டும்.

இயற்றலும் ஈட்டலும் காத்தலும் காத்த
வகுத்தலும் வல்லது அரசு. (குறள்)

கருத்து :- பொருள் வரும் வழிகளைச் செய்யவேண்டும். அப் படிச் சம்பாதித்த பொருளை ஒருவழிச் சேர்க்கவேண்டும். அப்படி சேர்த்ததை அழியாமல் காப்பாற்றவேண்டும்.

ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய ஓய்வு நேரங்களை வீணாகக் கழிக்காமல் ஏதாவது பிரயோஜனத்தைத் தரக்கூடிய கைத் தொழிலை செய்யவேண்டும். அப்படிச் செய்வதினால் தங்க ளுடைய உடலுக்குச்சுகம் உண்டாவதுடன் தேசத்துக்கு நன்மை யும் தங்களுக்குச் செல்வமும் உண்டாகும். உதாரணமாக, நூல் நூற்றல், துணி நெய்தல், சாயம் போடல், கூடை பெட்டி பின்னல், லேஸ் துணி போடல், சட்டை முதலானவை தைத்தல், தோட்டம் வைத்தல், கோழி வளர்த்தல், பட்டுப்பூச்சி வளர்த்தல்,

முதலிய அநேக கைத்தொழில்கள் அதாவது Cottage Industry என்று சொல்லப்பட்டவைகளை ஆடவர்களும் மாதர்களும் அவரவர்கள் வீட்டிலிருந்து கொண்டே உல்லாசத்துடனும் கௌரவத்துடனும் செய்யலாம்.

தென்கன்னடம் மலையாளம் முதலிய பிரதேசங்களில் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தோட்டங்களிலும் மாதர்களும் சிறுவர்களும் கூட வேலை செய்து விருத்தி செய்கிறார்கள். அநேகமாய் உப்பு தவிர மற்ற விளைபொருள்கள் எல்லாம் உண்டாக்கி சந்தோஷமாய் காலம் கழித்து வருகிறார்கள்.

வருமானத்தை விருத்தி செய்யும் முறைகள்.

உலகில் முன்னேற்றத்தை அடைவதற்கு முக்கிய வழிகள்:—நல்ல அறிவும் ஜாக்கிரதையும், கவலையும், கவனமும், செய்யும் காரியங்களில் செலுத்துவதுடன் அசிரத்தையையும், சின்ன காரியங்களில் பிடிவாதத்தையும், காலம்தப்பி நடப்பதையும் விட்டு விடவேண்டும்.

ஒவ்வொரு வஸ்துவுக்கும் ஒவ்வொரு இடம் ஏற்படுத்தி அந்தந்த வஸ்துவை அந்தந்த இடத்தில் அமைக்கவேண்டும்.

எல்லாக் காரியங்களையும் தானே நேரில் கண் பார்வையில் பார்த்து வரவேண்டும்.

ஒரு அரசன் தன்னுடைய உயர்ந்த குதிரைக்கு என்ன தீனி போட்டால் கொழுத்துவிடும் என்று மந்திரியைக் கேட்க, மந்திரி அரசனுடைய கண்களால் நேரே தினம் குதிரையைப் பார்ப்பதுதான் அதற்கு புஷ்டியை உண்டாக்கும் என்று சொன்னாராம்.

எய்யென எழுபகை எங்கும் இன்மையால்
மொய்பொரு தினவுறு முழவுத் தோளினன்
வய்யகம் முழுதும் வறிஞன் ஓம்பும் ஓர்
செய்யெனக் காத்தினிதரசு செய்கின்றான்.

(கம்பராமாயணம்)

கருத்து :- பகைவர்கள் ஒருவரும் வாராமையால் தினவு எடுத்து சோம்பியிருக்கும் தோளையுடைய தசரதன், உலகம் முழுதும், தரித்திரன் ஒருவன் பாதுகாத்துப் பயிரிடுகிற ஒரு செய் நிலம்போல அரசாண்டு இனிமையாக இருந்து வந்தான்.

பொருள் அழியும் வழிகள்

கொடை

ஆற்றின் அளவறிந்தீக அதுபொருள்
போற்றி வழங்கும் நெறி. (குறள்)

கருத்து :- தமக்குள்ள பொருளின் எல்லையை அறிந்து கொடுக்க வேண்டும். அதுதான் பொருளைக் காப்பாற்றும் வழி.

உளவரை தூக்காத ஒப்புரவு ஆண்மை
வளவரை வல்லை கெடும். (குறள்)

கருத்து :- தனக்குள்ள அளவு தெரியாதபடி செய்யும் ஒப்புரவு ஆண்மையினால் ஒருவன் செல்வம் சீக்கிரம் கெட்டுப் போகும்.

விவாகம் செய்தல்

விவாக காலத்தில் தங்களுடைய சக்திக்கு மேல் செலவு செய்து கடன் வாங்கித் துன்பப் படுவோர்கள் பலர்.

அளவறிந்து வாழாதான் வாழ்க்கை யுளபோல
இல்லாகித் தோன்றா கெடும். (குறள்)

கருத்து :- தனக்குள்ள பொருளின் அளவையறிந்து அதற்குத் தக்கபடி வாழமாட்டாதான் வாழ்வு உள்ளது போல தோன்றி பிறகு இல்லாமல் கெட்டுவிடும்.

வீடுகட்டுதல்

பெரும்பாலோர் தங்களுடைய செல்வத்திற்குமேல் கடன் பட்டு வீட்டைக்கட்டி அவ்வீட்டையும் இழந்து விடுகிறார்கள். அல்லது துன்பப்படுகிறார்கள். “ சிறுகக்கட்டி பெருகவாழ்க ”

என்ற பழமொழியை மறந்துவிடுவதால் பொருள் நஷ்டமடைவதுடன் சுகத்திற்கும் சுகாதாரத்திற்கும் விரோதமாகப் பலவிதமாகக் கட்டிடங்களைக் கட்டி நல்லகாற்று வெளிச்சம் முதலியவைகளைத் தடுத்துப் பலநோய்க்கு ஆளாகி வருந்துகிறார்கள்.

நகைசெய்தல்

மற்றவர்கள் தங்களைப் புகழவேண்டுமென்கிற எண்ணத்துடன் அநேகர் கடன் வாங்கியும் தங்கள் முக்கிய சௌகரியங்களைக் குறைத்து கொண்டும், ஆபரணம் செய்து அணிந்து கொண்டு திருடர்களுக்கு பயந்தும் அவர்களால் இம்சைபட்டும் துன்புறுகிறார்கள்.

திருவனந்தபுரத்தில் கள்வர்களில்லாததற்கு முக்கிய காரணம் அந்த ராஜியத்தின் மாதர்களும் புருஷர்களும் ஆபரணங்கள் அணியாமலிருப்பதே. ஆதலால் கம்பநாட்டார் எழுதியபடி, "கள்வா ரிலாமையால் பொருள் காவலுமில்லை மாதோ"

வழக்கிடுதல்

விவகாரங்களில் செலவாகும் பொருளுக்கோ அளவில்லை. வழக்கறிஞர் என்று சொல்லுகிற வக்கீலை இங்கிலாந்து தேசத்தில் ஒரு பத்திரிகையில் படம் போட்டு வரைந்ததில், வாதி பிரதிவாதி வக்கீல்கள் சுகமாய் உட்கார்ந்து கொண்டு ஒரு கொழுத்த பசுவை இருபுறமும் கறக்கிறது போலவும், வாதி கொம்பைக் கெட்டியாகவும், பிரதிவாதி வால்புறம் பலமாகவும் உதைக்காதபடி பசுவை பிடித்துக் கொண்டிருப்பது போலவும் இருதிறப்பு வக்கீல்களும் நன்றாய்ப் பாலைகறந்து சாப்பிடுகிறது போலவும் வர்ணித்திருக்கிறது எவ்வளவு பொருத்தமென்று தோன்றுகிறது.

கடன் வாங்குதல்

முக்கிய அவசியமாய்ச்செய்து லாபம்வரக்கூடிய வியாபாரங்களுக்கு தவிர மற்றஎதற்கும் கடன் வாங்ககூடாது. அப்படியே கடனும் கொடுக்கக்கூடாது. ஒரு சிறந்த வித்துவான்

ஆங்கிலத்தில் எழுதுகிறார்:—கடனும் கொடுக்காதே. கடனும் வாங்காதே. கடன் கொடுத்தால் கொடுத்த கடனும் இழந்து கடன் வாங்கும் சிநேகிதனையும் இழந்து விடுகிறாய். கடன் வாங்கினாலோ சிக்கனக் குடித்தனம் செய்யமுடியாது.

உடை

அவரவர்களுடைய தகுதிக்கும் நிலைக்கும் தக்கபடி சுத்தமானதும் ஆடம்பரமில்லாததுமான உடையையணியவேண்டும்.

விலையுயர்ந்தஒருஆடையைஅழுக்கடைய தரித்துக்கொண்டு கஷ்டப்படுவதைப் பார்க்கிலும் சாதாரணமான பரிசுத்த ஆடைகள் பல வாங்கி அணிந்து கொள்வது சுகாதாரத்திற்கும் சௌகரியத்திற்கும் ஏற்றதாகும்.

தற்காலத்தில் கதர் உடை எல்லோராலும் போற்றப்படுகிறதுடன் நாகரீகமாகவும் கருதப்படுகிறபடியால் உயர்ந்த ஆடைகளில் பொருளைச் செலவு செய்வது வீணாகும்.

ஆகாரம்

> மாறுபாடில்லாத உண்டி மறுத்து உண்ணின்
> ஊறு பாடு இல்லை உயிர்க்கு. (குறள்)

கருத்து :-தன்னுடைய உடலுக்கும், தேசத்திற்கும், காலத்திற்கும், பழக்கத்துக்கும் மாறுபடாத உணவை வேண்டிய அளவினனன்றிப் பிணி வாராத அளவு உண்பது நலம். தேயிலை, காபி, பீடி, சுருட்டு, புகையிலை, பொடி, முதலியவைகளை நீக்க வேண்டும். மதுபானம் செய்யவே கூடாது. இப்போதை வஸ்துக்களால் ஏற்படும் பொருள் நஷ்டம் அளவு இல்லை. அவைகளால் உண்டாகும் உடற் பிணியோ அகால மரணமோ சொல்ல வேண்டியதில்லை.

ஆகாரங்களில், ஜீவதாதுக்கள் என்கிற வைடாமின் ஏ. பி. சி. டி. இ. நிறைந்துள்ள புதிய கீரைகள், தானியங்கள், கிழங்குகள், காய்கறிகள் இவைகளை அபரிமிதமாக உண்ண

வேண்டும். கூடுமானால் பச்சையாய்ச் சாப்பிட வேண்டும். அல்லது வேகவைத்து நீரை வடிக்காமல் சொற்ப உப்பு கூட்டி மிளகாய், கடுகு, முதலிய காரங்களை கூட்டாமல் சாப்பிடலாம்.

அரிசியை மெஷினில் அரைப்பதாலும் கழுநீர் எடுத்து விடுவதாலும் கஞ்சியை ஊற்றி விடுவதாலும் பெருத்த நஷ்டமும் உடலுக்கு நோயும் உண்டாகின்றன.

கையினால் அரிசியைக் குத்தித் தவிட்டை அதிகமாகப்போக்காத படிக்கும், களையாத படிக்கும், வடிக்காத படிக்கும் பொங்கி சாப்பிட்டால், கால்படி அரிசி சாதாரணமாய் இருவருக்கு போதுமான ஆகாரமாகும். சத்தும் நிறைந்திருக்கும். நாம் வடித்துச் சாப்பிடும் மெஷின் அரிசியினால் வீண் சேதமும் வியாதியும் உண்டாகின்றன.

எருவினால் நஷ்டம்

ஆடுமாடுகளின் சாணத்தையும் நீரையும் பூமியில் சோராத படிக்கு குழிகள் வெட்டிக் கெட்டிப்படுத்திக் காற்றினாலும், மழையினாலும், வெயிலாலும் உலர்ந்து போகாதபடிக்குப் பந்தல் போட்டு வைக்க வேண்டியது. இப்பொழுது போடும் எருவைப் பார்க்கிலும் பதின் மடங்குஅதிக பலனை கொடுக்கும். பசுந்தழைகள், சருகுகள், இவைகளைச் சேதப்படாமல் சேகரித்து மூடி வைத்தால் விலையுயர்ந்த எருவாகும்.

முடிவு

காக்க பொருளா அடக்கத்தை யாக்கம்
அதனினூஉங் கில்லை யுயிர்க்கு. (குறள்)

கருத்து :- உயிர்களுக்கு அடக்கத்தின் மிக்க செல்வமில்லை. ஆதலால் அடக்கத்தை உறுதிபொருளாகக் கொண்டு அழியாமல் காக்க.

தஞ்சைக் கூட்டுறவுப் பதிப்பகம், கரந்தை.

உ

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக் கல்விப் பிரசுரம்! கிராமப் பொருள்நிலை 6.

குடும்ப வாழ்க்கை.

ஆசிரியர்:—

திரு. த. வே. உமாமகேசுவரம் பிள்ளையவர்கள், B. A. B. L.,
தலைவர், கரந்தைத் தமிழ்ச் சங்கம், தஞ்சை.

'குடும்ப வாழ்க்கை' என்பதைத் தெரியாத மனிதரே இல்லை. ஆடவர் பெண்டிர் ஆகிய இருபாலரும் படைப்புக் காலந்தொட்டு, கணவனும் மனைவியுமாக மனையறம் புரிந்து வருவது பெருவழக்கு. குடும்ப வாழ்க்கையானது மனிதர்கள் பல்லூழிகாலமாகப் பழகிவரும் செயல் என்றாலும், குடும்ப வாழ்க்கையின் நோக்கம், குடும்ப வாழ்க்கையின் முறை, முதலியவற்றைப்பற்றிய உண்மைகளைத் தெரிந்துகொள்ளாத மனிதர் நம்மில் மிகப்பலராவார்.

தாய், தந்தை, பிள்ளை, மனையாள், உடன்பிறந்தார் என நெருங்கிய உறவினர் தம்முடன் ஒருமித்துவாழும் வாழ்க்கையே குடும்ப வாழ்க்கை எனப்படும். இவர்கள் அனைவரும் ஒருங்கு சேர்ந்து குடித்தனம் நடத்துவதில் இவர்கள் ஒருவரோடொருவர் பிணக்கமில்லாது அன்பினால் தளையப்பட்டு, தமது குடி, சீரும் சிறப்பும் எய்துமாறு ஆள்வினையும் ஆன்ற அறிவும் கொண்டு, பிறமக்களது உரிமைகள் நலிவுறாவண்ணம், தமக்குப் பொருள்வரும் வழிகளை மேன்மேலுளவாக்கலும், அங்ஙனம்

•

வந்தனவற்றை ஒருவழித்தொகுத்தலும், தொகுத்தவற்றைப் பிறர் கொள்ளாவகை காத்தலும், காத்தவற்றை அறம், பொருளின்பங்களின்பொருட்டு விடுத்தலும் ஆகிய கருமங்களை நேரிய வழியில் புரிவது எளிதல்ல; ஆதலால் 'குடித்தனமே துரைத்தனம் எனக்கருதப்படுகிறது. அரசனுவான் படை, குடி, கூழ், அமைச்சு, நட்பு, அரண் ஆகிற அங்கங்களுடன் இருந்து தனது நாட்டினைப்புரப்பது போலவே குடும்ப வாழ்க்கையைப் புரியும் தலைவனும் உட்பகை புறப்பகைகளால் தனது குடும்பம் நலிவுருவண்ணம் பாதுகாவல் புரியவேண்டும். போர்க்களத்தின்கட் சென்றவர் பலராயினும் போர்தாங்குதல் வன்கண்ணர் மேலதானற்போல் குடியின் கட்பிறந்தார் பலராயினும் அதன் பாரம் பொருத்தல் அதுவல்லார் மேலதாகின்றது. குடும்பத்தின் தலைவன் நாட்டின் அரசனைப்போன்றும், குடும்பத்தின் தலைவி அரசனுக்குத் துணைபுரியும் அமைச்சனைப் போன்றும், இருந்து அன்பும் அருளும் தாங்கி தென்புலத்தார், தெய்வம், விருந்து ஒக்கல்தான் என்றும் ஐம்புலத்தாரையும் புரப்பது கடனுகின்றது. குடும்பத்தலைவன் இக்கூறிய கடமைகளைச் செவ்வனம் புரிவதற்குஅறிவுடைமையும், ஆள்வினையுடைமையும், இன்றியமையாது வேண்டப்படுவன. தன்குடும்பத்தினர்க்கும், தன்னைச் சார்ந்தவர்க்கும் நாட்டினர்க்கும், பிறர்க்கும் தான் புரியவேண்டிய கடமைகள் யாவையெனத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தனக்குரிய உரிமைகள் யாவை எனத் தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். தான் செய்யத் தொடங்கும் கருமங்களால் விளையவிருக்கும் நலந்தீங்குகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். தன் குடியின் ஆக்கங்கருதித்தான் தொழில் முயற்சிகளை மேற்கொள்ளு முன் காலமறிந்து, இடனறிந்து, தன்வலி, மாற்றான்வலி, துணைவலி, முதலியவற்றை அறிந்து

தீவினையகற்றி நல்லாற்றில் தொழில் புரியவேண்டும். ஆதலால் கல்வியுடைமையும், அறிவுடைமையும் குடும்பத்தலைவன் தேடிக் கொள்ளவேண்டிய முக்கியமான சாதனங்களாகின்றன

ஆள்வினையுடைமை:—தன் குடியின் வளங்கருதி மேற்கொள்ளத்தகும் கருமத்தை ஆராய்ந்து தொடங்கி அது கடைபோக முடிப்பதில் இடைவிடாத மெய்ம்முயற்சியுடையனுதலே ஆள்வினையுடைமை எனப்படும். 'முயற்சி திருவினையாக்கும்' என்பதும், 'ஊழையும் உப் பக்கங்காண்பர் உலைவின்றித் தாழாது உஞற்றுபவர்' என்பதும் அறிவுடையார் போற்றும் முதுமொழியன்றோ. கல்வி முதலியன கற்று பிறர் மாட்டு ஊழியராயமர்ந்து தொழுதுண்டு பின் செல்பவர் ஒழிய, நம்மவரில் மிகப்பலர் உழுதுண்டு வாழ்பவர் ஆவர். உழுதொழில் நம்மவர் நெடுங்காலமாகப் பழகிய தொன்றுயினும், நிலத்தியல்பு, நீரியல்பு, நிலத்தைப் பண்படுத்தல், எருவிடுதல், களை கட்டல், பயிரிடுதல், பயிரின் நோய்களைதல், கால்நடைபுரத்தல், இன்னோரன்ன கருமங்களை அறிவு நூன்முறைப்படி பயின்று, சீரிய முறைகளை ஆட்சியில் கொணர்ந்து மிகுபலனை அடைய முயலும் குடித்தனக்காரர் எங்குள்ளார்? நமது காலடியிலிருக்கின்ற வளம் பொருந்திய வயல் நிலங்களிலும், மலை நிலங்களிலும், கரும்பு, காப்பி, தேயிலை, ஏலம் முதலிய தோட்டங்கள் செய்து திரள் திரளான இலாபத்தை அயல் நாட்டினர் அடையவும், நம்மவர் நாள், கோள், காலம், மழை, வெயில், காற்று அரசியல் ஆகியவற்றைக் குறை கூறி கஞ்சிக்குத் தானும் வழியற்று வறுமையுற்றிருப்ப ரல்லவா?

கைத்தொழில் முயற்சியில், நம்மவர் நிலைதான் என்ன? தொழிற்சாலைகளில் பெரும்பாலர் கூலிஆட்களாயிருக்கின்றனர்;

சுமைமாடுகள், கட்டுத்தறியும் வைக்கோலும் பெறுவது போன்ற, மெய்வருத்தக் கூலியொன்றே இவர்கள் பெறுகின்றனர். தொழிலால் பெறத்தகும் ஊதியம் யாவையும் அயல் நாட்டு முதலாளிகள் பெறுகின்றனர். நமது நாட்டில் விளைகின்ற விளைபொருள்களை வெளியே செல்லாது தடுத்து அவற்றை நமது தொழிற்றிறனாலும், கூட்டுமுயற்சியாலும் விலையுயர்ந்த செய்பொருள்களாக இயற்றினால் நாடு செழித்து நாமும் சுகம் பெறலாமன்றோ.

துணிவுடைமை:— "மீனுண்கொக்கின் தூவியன்ன வானரைக் கூந்தல் முதியோள் சிறுவன் களிறெறிந்து பட்டனனென்னு முவகை யீன்ற ஞான்றினும் பெரிதே"

என்று பாடிய வீரத்தாய்மார் மரபிலும், "நெற்றிக் கண்ணைக் காட்டினும் குற்றங் குற்றமே" யெனக் கழறிய தமிழ்ப் புலவர் மரபிலும், தோன்றிய தமிழ்ப் பெருங்குடி மக்களாகிய யாம் எத்துணை கோழைகளாக இருக்கின்றோம்? பெருந் தனக்காரர்களின் தயவைக் கருதியும், அவர் கருத்தொன்றி நடவாவழி அவரிழைக்கும் இன்னலுக்கஞ்சியும், முறை பிறழ்ந்து நடந்தவழி யாம் பெறத்தகும் இழிவுபட்ட ஊதியங் கருதியும், நம்மவரில் எத்துணைவர் பொய்க்கரி கூறுகின்றனர்; அடாத கருமங்கட்குத் துணைசெய்கின்றனர்; பழி மிகுந்த பாதகச் செயல்களைப் புரிகின்றனர். அகத்தினும் புறத்தினும் தூய்மையுடையராய், வாய்மை முதலிய சீலங்களினின்றும் நழுவாதவராய், நடுநிலைநின்று குடித்தனம் புரியத் துணிவுடைமை இன்றியமையாததாகும்.

நோன்புடைமை:— ஓரறிவுயிர்க்கும் உறுதுயர் ஓம்புதல் நோன்பெனப்படும். நீரில் குளித்து, நீறுபூசி, அக்கமணியும் பட்டாடையும் புனைந்து, பூசனை செய்து, வயிறுபுடைக்க உண்பதோ பட்டினி யிருப்பதோ நோன்பல்ல.

"தவமறைந்து அல்லவை செய்தல் புதன்மறைந்து
வேட்டுவன் புடசிமிழ்த் தற்று"

என்பது தமிழ்மறை.

இவ்வுண்மையை ஓராது கரவுடைய நெஞ்சத்தவர், வெளி வேடங்களால் தம்மைச் சீலமுடையவர் எனவும், நோன்புடையவர் எனவும், கூர்ந்து நோக்கும் ஆற்றல் இல்லாத பிறர், தம்மை மதிக்கும் வண்ணம், வஞ்சித்து ஒழுகும் மதியிலிகள், தம்மையே வஞ்சித்துக் கொள்ளுகின்றனர்.

"பொக்க மிக்கவர் பூவுநீருங் கண்டு
நக்குநிற்பர் அவர்தம்மை நாணியே."

என்ற தமிழ்மறையின் உண்மையினைத் தெரிந்து கொள்ளாதவரின் ஏழைமைக்கு என்னென்றிரங்குவேம்! அன்பும் அருளும் கொண்டு, எவ்வுயிர்களிடத்தும் பரிவுடன் செந்தண்மை பூண்டு, 'யான் பெற்ற செல்வம் பெறுக யிவ்வையகம்' என்ற பெருநோக்குடன் அறநெறியிற் செல்லுதலே நோன்புடைமையாகும். இவர்களே கொல்லா விரதிகள். இவர்களைக் கைகூப்பி எல்லா உயிருந்தொழும் என்பதில் சந்தேகமென்ன?

நன்றியுடைமை:— இதுவே ஆசாரம் எல்லாவற்றிற்கும் வித்து எனப்பாராட்டப் பெற்றிருக்கின்றது.

"நன்றி யறிதல் பொறையுடைமை இன்சொல்லோ
டின்னாத எவ்வுயிர்க்குஞ் செய்யாமை கல்வியொ
டொப்புர வாற்ற அறிதல் அறிவுடைமை
நல்லினத் தாரோடு நட்டல் இவையெட்டும்
சொல்லிய ஆசார வித்து"

மக்களாய்ப்பிறந்தவர் இளமை முதல் முதுமைவரை எத்தனையோ பலருடைய உதவியால் வாழ்வடைகின்றனர். தாய், தந்தை, உடன்பிறந்தார், சுற்றத்தார், நண்பர், ஆசிரியர், பிறர்ஆகிய எண்ணிறந்தவர்களால் நாம் பெற்றிருக்கும்

உதவிகளைச் சிறிது சிந்தனை செய்தால் அளவிட்டறிய வொண்ணுதனவாகும். அந்தந்த நிலையில், அன்னவர் செய்த உதவிகள் வாய்த்திராவிடில் நாம் எந்த நிலையிலிருப்போம் என அமைதியுடன் நினைத்தால், மிகப்பலர்க்கு, நாம் கடனாளியாக இருப்பது புலனாகும். அவர்கள் காலத்தினாற் செய்த உதவிகளுக்கு யாம் இயற்றத்தகும் கைம்மாறு தானும் உண்டோ?

"தந்தையார் தாயாருடன் பிறந்தார்
தாரமார் புத்திரார் தாந்தா மாரே
வந்தவா றெங்ஙனே யோமாறேதோ
மாயமா மிதற்கேதும் மகிழ வேண்டாம்
சிந்தையீ ருமக் கொன்று சொல்லக்
கேண்மின் திகழ்மதியும் வாளரவும் திளைக்குஞ் சென்னி
எந்தையார் திருநாமம் நமச்சிவாய
என்றெழுவார்க் கிருவிசும்பிலிருக்கலாமே".

இத்தகைய துணைவர்களை, நாம் வேண்டாமலே நமக்கு ஆக்கித் தந்த தோன்றாத்துணையாகிய எம்மிறைவனை மனமொழி மெய்களால் வழுத்திப் பேரின்பப் பெருவாழ்வைப் பெற்றுய்தி பெறுவோமாக.

நலம்.

தஞ்சைக் கூட்டுறவுப் பதிப்பகம், கரந்தை.

இறைவன் துணை.

கௌமார குருகுலக்
கல்விப் பிரசுரம் 1.

கிராமப் பொருள் நிலை 7.

குடும்பக் கணக்கு.

ஆசிரியர்:—என். பஞ்சாபகேச ஐயர், பி. ஏ., எல். டி.,
ஆசிரியர், பிண்ட்லே காலேஜ், மன்னார்குடி.

1. ஏன் குடும்பக் கணக்கு எழுதவேண்டும்?

1. பற்பல வருஷங்களின் வருமானங்களையும் செலவுகளையும் சீர்தூக்கிப்பார்க்கலாம். இதிலிருந்து வருமானம் அல்லது செலவு குறைந்திருந்தாலும் அதிகமாயிருந்தாலும் காரணங்களைக் கண்டுபிடித்து சீர்திருத்திக்கொள்ளலாம். உதாரணம், நிலவரும்படி ஒரு வருஷத்தைக்காட்டிலும் மற்றொரு வருஷத்தில் குறைந்திருந்தால் அதற்கு அநேக காரணங்களிருக்கலாம். பயிர் செய்வோன் பிசகாயிருக்கலாம். அல்லது நிலத்துக்குசரியான எருப்போட்டு வேலைசெய்யாத பிசகாயிருக்கலாம் அல்லது வெள்ளத்தினாலிருக்கலாம். அல்லது காய்ச்சலினாலிருக்கலாம். அல்லது நெல்விலைக்குறைச்சலினாலிருக்கலாம். அல்லது மேற்சொன்ன காரணங்களில் 2, 3 சேர்ந்திருக்கலாம். இதைக் கண்டுபிடித்து நம்மால் கூடுமான விஷயங்களில் அடுத்த வருஷமாவது பிழைகள் நேராவண்ணம் பாதுகாக்கவேண்டிய தவசியம். கணக்கு எழுதாமற்போனால் அவ்விதம் செய்வது துர்லபம். மேலும் சென்ற வருஷத்தில் தீபாவளிக்கு இன்ன செலவு செய்திருக்கிறோம் இந்த வருஷத்திலும் அவ்விதம் செய்யலாம் அல்லது செய்யக்கூடாதென்று தெரிந்துகொள்ளலாம். முதல் பெண்ணுக்கு சீர் இவ்வளவு செய்திருக்கிறோம். இரண்டாவது பெண்ணுக்கும் இன்னின்னது செய்யவேண்டும் என்று தெரிந்துகொள்ளலாம். இவ்விதம் கவனித்துச்செய்யாவிட்டால் சச்சரவுகள் உண்டாகும். ஒருவர்க்கொருவர் பொறாமையும் விளையும்.

2. இரண்டாவது, வரவுசெலவுக் கணக்கெழுதுவதால் நமது செலவை வருமானத்துக்கேற்றபடி குறைக்கவோ அதிகப்படுத்தவோ சாத்தியமாகும். இவ்விதம் கணக்கெழுதாமலிருந்தால் மிதத்துக்கு மிஞ்சிச் செலவுசெய்து சீக்கிரத்தில் மானமிழந்து கடனாளிகளாகிறோம். கடனாளிகளாய்ப்போய் இன்சால்வெண்டு கொடுப்பவர்களெல்லோரும் கணக்கெழுதியறியாதவர்களென்றே நிச்சயமாய்ச்சொல்லலாம். கணக்கெழுதி வந்தி

ருந்தால் ஆரம்பத்திலேயே விழித்துக்கொண்டு இவ்விதம் நாம் எலெக்ஷன் முதலியவற்றில் செலவு செய்துகொண்டேபோனுல் சீக்கிரம் கெட்டுப்போய்விடுவோம் என்று யூகித்துக்கொண்டு செலவை ஒடுக்கிக்கொள்வார்கள். மேலும் நமக்கு வருஷ வருமானம் இவ்வளவு. வட்டி கொடுக்கவேண்டியது இவ்வளவு துணிமணிச்செலவு இவ்வளவு குடும்பச் செலவுகளிவ்வளவு ஆகவே வரவுக்குமேல் செலவு இவ்வளவு ரூபாய் அதிகமாகிறது இனி அவ்விதம் வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. ஆகையால் எந்த விஷயங்களைக் குறைக்கலாமென்று யோஜிக்கக்கூடும். கணக்கிருந் தால் வீட்டில் பணம் சில்லரைத் திருட்டுப்போனுலும் எவ்வள வென்று கண்டுகொள்ளலாம்.

3. மூன்ருவது, பிறருக்கு நாம் கொடுத்திருக்கும் கடன் கள் சம்பந்தமாகவும் நாம் வாங்கியிருக்கும் கடன்கள் சம்பந்த மாகவும் நாம் அடிக்கடி நினைவூட்டிக்கொள்ளலாம். நமக்குவர வேண்டிய கடன்கள் காலாவதியில்லாமல் தடுத்துக்கொள்வதுந் தவிர நாம் வருஷா வருஷம் கொடுக்கவேண்டிய வட்டிப்பணங் களைச் சரிவரக்கொடுத்து நமக்கு கடன்வாங்கும் சக்திக்கு ஹானிவராமல் தடுத்து நாணயத்தைக்காப்பாற்றிக் கொள்ள லாம். எத்தனைபேர்கள் தங்களுக்குவரவேண்டிய நோட்டுகளின் காலாவதியைக்கூடப் பார்க்காமல் பணத்தை இழந்துபோகிருர் கள். அல்லது கடனுளிகள் தயவை எதிர்பார்த்துக்கொண் டிருக்கிருர்கள்! அவ்விதம் பணத்தை இழந்துபோவதும் தவிர அவ்விஷயத்தை வீட்டில் மனைவிகளிடத்தில் பிரஸ்தாபித்து விட்டு "இப்படியெல்லாம் கவனிக்காமல் 300, 400 என்று நஷ்டமடைவீர்களேயொழிய எனக்கு ஒரு புடவைவாங்க மனம் வராது உங்களுக்கு என்று" அவர்கள் வையும் வசவுக்கும் ஆளாவார்கள். கடன் வாங்கினவர்கள் அநேகம் பேர் இன்னுரிடத்தில் இவ்வளவு ரூபாய் இன்னதேதியில் இன்ன வட்டிக்கு வாங்கியிருக்கிருேம் என்று கணக்கு வைத்திருக்க மாட்டார்கள். தினசரி கணக்கெழுதும் பக்ஷத்தில் இவ்விதக் கடன்கள் அதில் வந்துவிடும். வருஷக்கடைசியில் வட்டிப்பணம் கிரமமாய்க் கொடுத்துவந்து முதலை வாயைத்திறந்து கேளாமல் செய்துகொள்ளலாம். நூற்றில் இரண்டு அல்லது மூன்றுபேர் இவ்விதம் செய்கிருர்கள். இவ்விதம் செய்தலினுல் அதிகக்கடன் காரர்களாகி இன்ஸால்வெண்டு கொடுக்கப்போகிறவர்கள்கூட மேன்மேலும் பணம் வாங்கக்கூடிய பதவியில் தங்களை வைத்துக் கொண்டிருக்கிருர்கள்.

4. நாலாவது, குடும்பக்கணக்குகள் சரிவர வைத்திருப்ப தால் பிற்பாடு குடும்பத்தில் பாக பத்திரமாகும்போது வெகு ஒத்தாசையாயிருக்கும். ஒருபையனைத் தகப்பன் பி.எ. வரையில்

வாசிக்கவைத்திருக்கலாம். இன்னொரு பையன் எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. வரையில் வாசித்திருக்கலாம். இன்னொருபையனுக்கு யாதொரு செலவும் செய்யாமல் வேதபாராயணத்திலோ அல்லது குடும்ப வேலையிலோ விட்டிருக்கலாம். இவ்விதமிருக்கும்போது பாகம் பண்ணிக் கொள்ளவேண்டியிருந்தால் எவ்விதம் செய்து கொள்வது? மூன்றுசரியான பாகங்களாய் எவ்விதம்போடு கிறது? கட்டாயம் இந்தமாதிரி விஷயத்தில் பேதங்களுண்டா கும். குடும்பக்கணக்குகளிருந்தால் அக்கணக்குகளை மத்தியஸ்தர் களிடத்தில் கொடுத்து நியாயப்படி நடந்துகொள்ளலாம். நாங் கள் ஏனைய சகோதரர்கள் மாதிரி அல்ல நிரம்ப அந்நியோன்யம் வாய்ந்தவர்களென்றும் கணக்கே எங்கள் குடும்பத்துக்கு வேண் டியதில்லையென்றும் சொல்லிக்கொண்டிருந்த பல பேர்கள் பிற்காலத்தில் அவரவர்களுக்குக் குடும்பங்களுண்டானவுடன் அடிதடி போட்டுக்கொள்வதை நாம்பார்க்கிறோம். மேலும் நமது சககுடும்பவாழ்க்கையில் சொற்பக்குடும்பமாயிருந்தால் மூத்த வனாய்ப்பிறந்த சகோதரன் அடியோடு அழிந்துபோய்விடுவான்; எப்படியென்றால் அவன் சம்பாத்தியமெல்லாம் பல தம்பி மார்கள் விஷயத்தில் தகப்பனார் செலவு செய்து விடுவார். அவனுக்குக் குடும்பமும் பெரிதாய்விடும். வயதும் முதிர்ந்து விடும். தள்ளாத காலத்தில் பிரிவினை நடக்கும்போது நீ என்ன எங்களுக்கு சாதித்தாயென்று தம்பிமார்கள் கேட்பார்கள். அப்பொழுது குடும்பக் கணக்கிருந்தால், அது பேசும். கணக் கில்லாவிட்டால் தகப்பனார் உயிருடனிருந்தால் அவர்தான் சாதித்தார் நீ என்னசெய்தாய் என்றுதான் சொல்வார்கள். மேலும் குடும்பத்திலுள்ள சொத்தையெல்லாம் விற்று வாசிக்க வைத்த பையன் நல்லவேலையிலமர்ந்தவுடன் தகப்பனைப் பறக்க விட்டுப் பிரிந்து போய்விடுகிறான். கணக்கிருக்கும் பக்ஷத்தில் அவர் அதைக் கோர்ட்டில் தாகல்செய்தால் அவருக்கு மாதம் இவ்வளவு கொடுக்க வேண்டுமென்று தீர்ப்பாய்விடும். கணக் கில்லாமற்போனால் யாதொன்றும் பயன்படாது. ஒரு குடும்பத் தில் மூத்த சகோதரனுக்கும் பெண்கள் பிறந்து அவர்களுக்குக் கலியாணத்திலும் சீரிலும் செலவு ஆயிருந்தாலும் கணக்கு காட்டிவிடும்.

5. ஐந்தாவது, நாம் கடன்கொடுத்த அநேகர் நோட்டு எழுதிக்கொடுத்தது வாஸ்தவம். பணம் பெறவில்லை. கொடுப் பதாகச்சொன்னரேதவிரக் கொடுபடவில்லையென்று சொல்லி சாட்சிகளையும் சரிக்கட்டி நான் பணம் கொடுத்ததைப் பார்க்க வில்லை, சாட்சிபோடச்சொன்னர் போட்டேன் என்று சொல்லி விட்டு ஏமாற்றிவிடுகிறார்கள். நமது கணக்கு நம்பக்கூடியதா யிருந்தால் இவ்விதம் செய்ய முடியாது. ஏனென்றால் நாம்

அந்தப்பணம் எங்கிருந்து வாங்கினேமென்றும் எந்தத்தேதியில் வாங்கினேமென்றும் அது கொடுபட்டதா கொடுபடவில்லையா வென்றும் வெகு சீக்கிரம் முன்ஸீப் மசியிலிருந்தும், காகிதத்திலிருந்தும், கணக்குப் புஸ்தகத்திலிருந்தும் கண்டுபிடித்து விடுவார். கணக்கில்லாமற்போனால் பிரதிவாதியும் சாட்சிகளும் சொல்வதைத்தான் நம்பும்படியிருக்கும்.

6. ஆறுவது, நமது கணக்கிலிருந்து பற்பல வருஷங்களில் சாமான்கள் விற்கும்விலைகளைக் கண்டுகொள்ளலாம். கூலிகள் மாறுதலைப்பற்றி யறியலாம். ரெயில்சார்ஜுகள் ஏற்றத்தாழ்ச்சியைப்பற்றித் தெரிந்துகொள்ளலாம். இவ்வித விஷயங்களைக் கொண்டே ஒருதேசத்தின் பொருளாதார விஷயத்தைப்பற்றிய விசாரணை செய்கிறார்கள். இவ்விதம் நாலைந்து வருஷங்களுக்கு ஒருமுறை விசாரணைசெய்தல் தேச முன்னேற்றத்துக்கு அத்தியாவசியமென்பது எல்லாராலும் ஒப்புக் கொள்ளப்பட்ட விஷயம்.

7. ஏழாவது, வருமானவரி செலுத்துபவர்கட்கு இது தக்க ஒத்தாசையாயிருக்கும். அநேக கனவான்கள் கணக்கெழுதாமையால் அவர்கள் கொடுக்கும் ரிபோர்ட்டைத்தள்ளி உத்தேசமாய் வரி விதிக்கப்படுகிறார்கள். இவ்விதம் வரியானது அவர்கள் கணக்குவைத்திருந்தால் விதிக்கப்படும் வரியைவிட 5, 6 பங்கு அதிகமாய் முடிகிறது. பிறகு பீஸ் முதலியவை கொடுத்து தகுந்த வைக்கீல்வைத்து அப்பீல் செய்கிறார்கள். அவ்விதம் செய்தும் சரியான குடும்பக்கணக்கில்லாமற்போனால் அவர்கள் பிரயத்தனம் வீணாய்த்தான் முடியும். அநேகர் கௌரவத்துக்கென்றே வருமானவரி செலுத்துகிறார்கள்.

2. குடும்பக்கணக்கு எழுதும் விதம்.

மேலே சொன்னவற்றிலிருந்து குடும்பக் கணக்கெழுத வேண்டியது அவசியம் என்றும் "என் கையினால்தானே செலவழிகிறது எதற்குக் கணக்கெழுதுவது" என்று சொல்லுபவர்களைக்காட்டிலும் பேதையர்களிலர் என்றும் நன்கு விளங்கும். பிறகு அவ்விதக்கணக்கை எழுதுவது எப்படியென்று ஆராய்வோம்.

சிலர் நீண்ட நோட்புத்தகம் ஒன்று போட்டுக்கொண்டு ரூ. அ. பை. காலம் வரவுக்கொன்று செலவுக்கொன்றும் போட்டுக்கொண்டு வருஷம் மாதம் தேதி குறிப்பு வரவு செலவு என்று 4 காலத்தில் கணக்குகளை எழுதுகிறார்கள். அவ்விதம் எழுதுவதில் மறந்துபோய் வரவுக்குபதில் செலவிலும் செலவுக்குபதில் வரவிலும் எழுதிவிட்டு கையிலிருக்கும் பணத்துக்கும்

கணக்கின்படி இருக்கவேண்டியதற்கும் ஒவ்வாமல் கஷ்டப்படுகின்றனர். மேலும், வரவுக்கும் செலவுக்கும் குறிப்பு ஒரே காலத்தில் எழுதவேண்டியிருத்தலினுல் அநேக கஷ்டங்கள் ஏற்படுகின்றன. இராமஸாமி பணம் என்றைக்குக் கொடுத்தானென்று பார்க்கவேண்டுமானுல் செலவுக்குறிப்புகள், வரவுக் குறிப்புகள் இரண்டிலிருந்தும் தேடவேண்டியிருக்கிறது. ஆகையால் இது அவ்வளவு நல்ல விதமென்று எனக்குத் தோன்றவில்லை.

இன்னும் சிலர் வருஷத்துக்கு ஒரு டயரி வாங்கி அதில் செலவுகளை எழுதிவைக்கிருர்கள். வரவுகளை அதில் விசேஷமாய்க் குறிக்கிறதில்லை. குறித்தாலும் வேறு இடத்தில் குறிக்கிருர்கள். இது பிரயாணம்செய்யும்போது கொண்டுபோவதற்குக் கனமாயிருக்கிறது.

எனக்கு உசிதமாய்த் தோன்றும் விதம்:— மூன்று மாதத்திற்கு 12 காகிதங்களைக்கிழித்து ஒரு அரைக்கால் தாள் பெரிதளவில் 96 பக்கங்களடங்கிய ஒரு சிறியநோட்டு ஒன்று தைத்துக்கொண்டு நாளொன்றுக்கு ஒருபக்கம் வீதம் வைத்து மேல்வரியில் திங்கள், மே, 2 என்று குறித்துக்கொண்டு வலது புறத்தின் உச்சியில் வரவையும் கீழே இடதுகைப்புறத்தில் செலவையும் அச்சிடப்பட்டிருக்கும் 'அ'க் குறிப்புள்ள அநுபந்தத்தில் கண்டபிரகாரம் எழுதுவதுதான் சரியானவழியாய்த் தோன்றுகிறது. இதிலிருந்து ஒரு வரவையோ அல்லது செலவையோ கண்டு பிடிக்கவேண்டுமானுல் வெகு சுலபமாய்க்கண்டு பிடிக்கலாம். மேலும் பின் சொல்லப்போகிறபடி 'ஆ' அநுபந்தத்தில் காட்டிய மாதாந்தரக்கணக்கு ஒவ்வொரு மாதத்திற்கும் எழுதிவைத்திருந்தால் இதைக்கொண்டு இன்னும் இலகுவாய் ஒரு செலவுக்கோ அல்லது வரவுக்கோ தேதி தெரிந்துகொள்ளலாம். இது சட்டைப்பையில் போட்டுக்கொள்ளக்கூடியது. கனமுள்ளதல்ல. எவராயிருந்தாலும் ஒருநாள் செலவுக்கும் வரவுக்கும் இதில் ஒருபக்கத்துக்குமேல் பிடிக்காது.

3. மாதாந்தரக்கணக்கு.

ஒவ்வொரு மாதத்திலும் வரவுகளை வெவ்வேருக ஒவ்வொன்ருகக் காட்டி செலவுகளையும் வெவ்வேறு ஐட்டங்களில் காட்டி பாக்கி கட்டிவைப்பது மாதாந்தரக்கணக்காகும். அது எப்படியிருக்குமென்று 'ஆ' அநுபந்தத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது இது தினசரிக் குறிப்புகளைக்கொண்டே மாதாமாதம் முதல்தேதியன்று தயாரிக்கப்படவேண்டும். இதிலிருந்து அம்மாதம் மொத்த வருமானம் என்ன? செலவு எவ்வளவு, மீத்துவைத்

திருப்பது எவ்வளவு என்று தெரியும். செலவுகளிலும், துணி மணிகளில் எவ்வளவு செலவு மளிகைசாமான்களில் எவ்வளவு செலவு பிரயாணச்செலவு எவ்வளவு வரி எவ்வளவு செலுத்தி யது என்று கண்டுபிடிக்கலாம். இம் மாதாந்தரக்கணக்கிலிருந்து வீட்டு பழுதுபார்த்த மொத்தச்செலவு எவ்வளவு திருப்பதிச் செலவு எவ்வளவு என்று ஒரே வரியில் தெரிந்துகொள்ளலாம். ஒரே விஷயத்திற்கு பலவான தேதிகளில் செலவு செய்திருந் தாலும் அவற்றையெல்லாம் ஒருங்குசேர்த்து மாதாந்தரக் கணக்கில் காட்டப்பட்டிருக்கும்.

4. வருஷாந்தரக்கணக்கு.

இவ்விதம் மாதாந்தரக் கணக்கு களிலிருந்து வருஷாந் தரக்கணக்கு தினசரிக்கணக்கிலிருந்து மாதாந்தரக்கணக்குத் தயாரித்தல் எவ்விதமோ அவ்விதமே தயாரிக்கவேண்டும். இவ் வருஷாந்தரக் கணக்குகள் கடைசி டிசம்பர் அல்லது பங்குனி மாசத்திய மாதாந்தரக்கணக்குக் கடுத்து எழுதவேண்டும். பல வான வருஷக்கணக்குகளிலிருந்து அநேக விஷயங்கள் தெரிந்து கொள்ளலாம். 10 வருஷங்களுக்குமுன் துணிமணிகளில் எவ்வ ளவு செலவு செய்தோம் இவ்வருஷம் துணிமணியில் எவ்வளவு செலவு செய்கிறேம் என்று உடனே அறியலாம். பழைய கணக் குகளைப்பார்ப்பது நமக்கே புத்திமதிகளைக் கொடுப்பதுந்தவிர வேடிக்கையாய்ப் போதுபோக்குதற்கு ஒரு வழியாயிருக்கிறது.

5. குடும்பத்திட்டம் (பட்ஜெட்) தயார் செய்தல்.

நாம் ஒவ்வொரு வருஷமும் பிறக்குமுன், புதுவருஷத் துக்கு இன்னின்ன வகைகளில் இன்னின்ன வரும்படி வரக்கூடு மென்றும் இன்னின்ன வகைகளில் இவ்வளவு இவ்வளவுசெலவு செய்யவேண்டுமென்றும் ஒரு திட்டம் தயார்செய்தல் வேண் டும். இது சென்ற வருஷத்தின் வருஷாந்தரக் கணக்கைப்பார்த் துக்கொண்டு இலகுவாய்த் தயாரிக்கலாம். திட்டம் தயார் செய்தபிறகு கூடியவரையில் திட்டத்திலில்லாத வகைகளில் பணம் செலவுசெய்யாமல் இருத்தல் வேண்டும். ஆனல் திட்டம் தயாரிக்குமுன் வீட்டில் பெண்மணிகளின் அபிப்பிராயத்தை யும் கலந்துகொள்ளல்வேண்டும். இல்லாவிட்டால் எப்ரல் மாதத்தில் நெல்விற்றவுடன் இந்தத்தோட்டைக்கொடுத்துவிட்டு வேறு வைரத்தோடு வாங்கவேண்டுமென்று திடீரென்று அவர் கள் சொன்னல் திட்டத்தில் இல்லையே யென்று சொல்லிப் பிழைக்க முடியாது. முதலிலேயே அவர்களையும் வைத்துக் கொண்டு திட்டம் தயார்செய்தால் இவ்விதக் கஷ்டம் விசேஷ மாய் நேரிடாது. திட்டம் ஒன்று இல்லாவிட்டால் கண்ட

வற்றையெல்லாம் வாங்கும்படி நேரிடும். நமக்கு அவசியமில்லாதவைகளில் பணம் செலவுசெய்யும்படி நம் மனது மயங்கி விடும். அவ்விதம் செய்வதினால் வரவுக்கு மேற் செலவாகி திருப்பிக்கொடுக்கமுடியாத கடனாளிகளாவோம்.

6. சொத்து விபரங்காட்டும் கணக்கு.

மேற் சொல்லிய தினசரிக்கணக்கு மாதாந்தரக்கணக்கு வருஷாந்தரக் கணக்குகளைத்தவிர சொத்து விபரங்காட்டுங் கணக்கு ஒன்று 3 மாதத்துக்கொருமுறையாவது 6 மாதத்துக் கொருமுறையாவது தயார் செய்தல்வேண்டும். இதன் உபயோகம் நான் சொல்லாமலே தெரியவரும். அதில் நமக்கு வரவேண்டிய புள்ளிகளனைத்தும் அன்றைத்தேதிவரையில் கூடுதலாகும் தொகை காட்டப் பட்டிருக்கும். நம்கையிலிருக்கும் ஸ்தாவர ஜங்கம சொத்துக்களின் தற்கால மதிப்பும் குறிக்கப்பட்டிருக்கும். நாம் பிறருக்குக் கொடுக்கவேண்டிய இனங்களுக்கும் நாளது தேதிவரையில் கூடுதல் எவ்வளவென்றுதெரியும். ஒன்றிலிருந்து மற்றொன்றைக்கழித்தால் நமக்கு மீதியிருக்கும் சொத்தின் மதிப்புத் தெரியும். இவ்விதக்கணக்கு 6 மாதத்துக் கொருமுறையாவது தயார்செய்தல்வேண்டும். ஒரு தடவை இதைத் தயார்செய்து விட்டால் மறுபடி அதைக்கொண்டே இலகுவாய் தயார்செய்து விடலாம். அதில் யாதொரு கஷ்டமுமில்லை. அவ்விதக்கணக்கு தயார் செய்வதால் நமது சொத்தின் மதிப்பு எறிக்கொண்டு வருகிறதா? அல்லது இறங்கிக்கொண்டு வருகிறதா என்று தெரியும். ஒப்பிட்டுப்பார்த்து அதற்குக் காரணங்களையும் கண்டுகொள்ளலாம். அதில் நிலம் குழி ரூ. $3\frac{1}{2}$ வீதம் வாங்கியிருந்தாலும் அப்போது விற்கக்கூடிய விலை ரூ. $1\frac{1}{2}$ யாயிருந்தால் அந்த விலையைத்தான் மதிப்பாய்ப்போட வேண்டும். நகைகள் விலையும் அவ்விதமே.

7. வியாபாரக்கணக்குகள்.

ஒரு குடும்பஸ்தன் எதாவது ஜவுளி நெல் முதலிய வியாபாரம் செய்தாலும் சரி, பஸ் அல்லது மில் வைத்து நடத்தினாலும்சரி அந்தக் கணக்கைத் தனியே வைத்திருக்கவேண்டும். அதிலிருந்து நாள்தோறும் வரும் வரும்படியை நகைகள் செய்வதிலும், இன்னும் சில அனாவசியமான செலவுகள் செய்வதிலும் செலவழித்துவிட்டு அவ்வியாபாரத்துக்கு வாங்கிய கடனைக் கொடுக்காமல் வீரசங்கிலியும் கடுக்கனும் போட்டுக்கொண்டு திரிந்தால் நிலத்தைவிற்றுக் கொடுக்கும்படி நேரிடுகிறது. அல்லது காரைக்காலுக்குப் போகவேண்டிவருகிறது. அவ்வித

வியாபாரிகளுக்கு தினம் கையில் பணப் பழக்கமிருப்பதால் பற்பல அக்கிரம வழிகளில் செலவு செய்யும்படி தோன்றும். அவ்விதம் செய்யாமல் அவ்வியாபாரவிஷயமான கடன்களையே கொடுத்து நாணயத்தைக் காப்பாற்றவேண்டும்.

8. குடும்பக் கணக்கை யார் எழுதுவது?

குடும்பக் கணக்கு யார் எழுதவேண்டியது என்றும் வீட்டிலிருக்கும் மனைவியிடத்தில் பணம் இருக்கலாமா இருக்கக் கூடாதா என்றும் கேள்விவரக்கூடும். நமது மனைவிகளை நம்பாமல் யாதொருகாரியமும் ஆகாது. ஆகையால் சாதாரண நாடோடிச்செலவுக்கும் அவர்களுக்கு முக்கியமாய் வாங்கவேண்டிய வற்றிற்கும் அவர்கள் கையில் ரூ 5யோ ரூ 10யோ கொடுத்து வைத்து அவர்களையும் செலவுக்குக் கணக்கு எழுதிவைக்கும்படி செய்தும் அவர்கணக்கை நமதுகணக்கோடு சேர்க்கவேண்டும். எழுதப்படிக்கத் தெரியாதவர்களாயிருந்தாலும் பணச் செலவு செய்யும் பழக்கமும் கடைக்குப்போய் சாமான்கள் வாங்கும் பழக்கமும் அவர்களுக்கு படியும்படி செய்யவேண்டும். வீட்டிலிருக்கும் பையன்களுக்கும் நாம் போகும்போது கடைக்கு அழைத்துக்கொண்டுபோய் சாமான்வாங்கும் பழக்கம் பயிலுவித்தல்வேண்டும். அவ்விதம் செய்தால் நமக்கும் எவ்வளவோ தேகசிரமம் நீங்கும். சிலர் சாகும் வரையில் பையன்கள் எவ்வளவு பெரியவர்களாயிருந்தபோதிலும் சாவியை இடுப்பிலேயே வைத்துக்கொண்டு வீட்டிலுள்ள பையன்களை நம்பாமல் இருக்கிறார்கள். அவ்விதம் செய்வதினால்தான் எவ்வளவோ சண்டைச்சச்சரவுகள் வீடுகளில் ஏற்படுகிறது. இரண்டாவது சாவியை அசைதிமறதியாக கீழே வைத்தவுடன் பணம் போய்விடும். நம்பிக்கைவைத்து அவர்களையும் அதில் பழக்கிவந்தால் இவ்வித சங்கடம் ஏற்படாது.

பெண்மணிகள் நன்றாய்வாசித்திருந்து அவகாசம் உள்ளவர்களாயிருக்கும் பட்சத்தில் முழுக்கணக்கையும் அவர்களே எழுதும்படிசெய்து நமக்கு வேண்டும்போது அவர்களிடத்தில் பணம் வாங்கிக்கொள்வது நல்லது.

9. சிற்சில புத்திமதிகள்.

இனி ஒரு குடும்பஸ்தன் கவனிக்கவேண்டிய சிற்சில பிரமாணங்களைச்சொல்லி என் உபன்னியாசத்தை முடிக்கிறேன்.

1. நமது வரும்படியிலிருந்து நமது கடனுக்கு வட்டியும் கொடுத்து குடும்பச்செலவும் செய்து, முதலிலும் கொஞ்சம் கொடுக்கும்படியிருக்கவேண்டும். கடனுக்கு வட்டிகொடுக்க மறுபடியும் கடன் வாங்கும்படியிருந்தால் அவ்விதக்கடனை சொத்தை விற்றுக்கொடுப்பது திறம். நிலத்தையோ அல்லது வீட்

டையோ அல்லது நகைகளையோ விற்றுக் கடனைக் கொடுத்தால் மிகவும் உத்தமம். அவ்விதம் செய்யாமலிருப்பதால் தாழ்ந்த விலைக்குக் கடைசியில் விற்கும்படி நேரிடும்.

2. நெல்விலை ரூ. 3½ விற்கும்போது டாம்டோம் என்று கலியாணச்செலவுகளைச் செய்கிறார்கள். பிறகு நெல்விலையும் குறைந்து ஆஸ்தியும் குறைந்துபோக அதே விதம் செலவு செய்யமுடியாமல் அடுத்த பெண்களை இரண்டாந்தாரமாக உப்பிலியப்பன்கோவிலில் விவாகம் செய்கிறார்கள். ஆகையால் நீடித்து ஒரேமாதிரி நடத்தக்கூடியவகையில் செலவுசெய்ய வேண்டும்.

3. சம்பளம் வாங்குபவர்களிற் சிலர் மாதா மாதம் 20உ யானவுடன் கடன்வாங்க ஆரம்பித்துவிடுவார்கள். அவர்கள் மாதம் ரூ 1 யாவது பாங்கியில் போட்டுவந்தால் 5 வருஷம் ஸர்வீஸ் உள்ளவர்களுக்கு ரூ. 60 சேர்ந்திருக்குமே அவ்விதம் இருக்கிறதா என்று கேட்டால் இல்லை யென்கிறார்கள். ஆகையால் மாதச்சம்பளக்காரர்கள் 'அவரவர்களுக்குத் தகுந்தபடி மாதம் ரூ. 1யோ ரூ 2யோ 10ஒ, 20ஒ, பாங்கியில் திரும்பத் திரும்பக் கைமுதலாகப் போட்டுவரவேண்டும் அவ்விதம் போட்டால் 24 மாதத்தில் ரூ 1-க்கு ரூ 25½ வீதம் கிடைக்கும். ஆபத்து வேளையில் அதின்பேரில் கடன் வாங்கலாம்.

4. நமக்குச் செலவுபோக பாக்கிப்பணம் இருக்கும் பட்சத்தில் ஐக்கிய நாணயச்சங்கத்தில் அல்லது கவர்ண்மெண்டு பாண்டில் 6½ வட்டிக்குப் போடுவதே நலம்.

5. நமது கடனை மறைத்தல் கூடாது. கடனிருக்கும் பட்சத்தில் அதை மூடி மூடிவைத்து மேன் மேலும் கடன்வாங்கினால் கடைசியில் நாம் அழிந்துபோவது நிச்சயம்.

6. நம் நிலைமைக்குமேல் அதிக டம்பம் பண்ணிக்கொள்ளுதலும் நம் பதவிக்கு மேற்பட்ட பேர்களோடு சிநேகம்செய்து அவர்கள் மாதிரி செலவுசெய்தலும் நம்மைக் கடனாளிகளாகச் செய்வதுமன்னியில் நமக்கு ஒருவிதப் பொய் கௌரவத்தைக் கொடுத்து அகங்காரத்தை உண்டுபண்ணி நம்மைக்கெடுத்து விடுகிறது.

'அ' தினசரிக்கணக்கு.

சனி, நவ. 7.

	ரூ. அ. ப.
முன்பக்க வரவு	106—5—4
சம்பளம்	35—0—0
கோவிந்தன் வட்டி	48—0—0
ஆக ரூ....	189—5—4

செலவு	ரூ. அ. ப.
அக்டோபர் வாடகை	8—0—0
முனிஸி. வரி	2—8—0
காய்கறி	0—2—6
வண்ணான்	1—0—0
காப்பிக்கொட்டை 1 வீ.	2—8—0
சர்க்கரை 1 வீ.	0—7—0
கதர் துண்டு 28 அங்.	0—6—3
ஆக ரூ....	14-15—9

பாக்கி ரூ. 174—5—7

குறிப்பு:— இந்தக் கோடுகளுக்குள்ளடங்கியது $\frac{1}{8}$ ஷீட்டென்பது.

ஞாயிறு, நவ. 8.

செலவு

முன் பக்க வரவு		174—5—7
அர். பாங்கு ஸேவிங்ஸ்	60—0—0	
நடேசய்யருக்கு கடனாக	100—0—0	
அக்டோபர் கூட்டுக்கூலி	1—8—0	
கார்டு, கவர்	0—4—0	
தர்மச் செலவு	1—6—0	
மண்ணெண்ணை டின்	2-14—0	
உப்பு	0—1—6	
நெய் 3 சேர்	1—8—0	
ஆக ரூ....	167—3—6	

பாக்கி ரூ. 7—2—1

'ஆ' மாதாந்தரக்கணக்கு.
அக்டோபர் 1931.

வரவு	ரூ. அ. ப.
சென்றமாத பாக்கி	42—9—1
இராமசாமி வட்டி	36—0—0
அக்டேபர் சம்பளம்	35—0—0
கணபதி கடன்	52—8—0
குருவை விற்றது 15 க.	22—8—0
ஆக ரூ....	188—9—1

செலவு	ரூ. அ. ப.
வாடகை	8—0—0
பாங்கு கடன்	15—0—0
பாங்கு வட்டி	2—1—0
அர்பன் பாங்கு டெபாசிட்	100—0—0
தஞ்சை ரயில் செலவு	2-12—0
துணிகள்	4—8—0
பாத்திரங்கள்	3—4—0
பையன்கள் ப. சம்பளம்	3—2—0
தையல்கூலி	0-12—0
இதர விட்டுச்செலவு	31—9—4
ஆக ரூ....	171—0—4

பாக்கி கையிருப்பு ரூ. 17—8—9

பாரதி பிரஸ், மன்னார்குடி.

இறைவன் துணை

கௌமார குருகுலக் கல்விப் பிரசுரம் 1.

கிராமப் பொருள் நிலை 8.

நில அளவும் குழி கணக்கும்.

ஆசிரியர் :—மா. இரத்தின சபாபதிப்பிள்ளை,
கர்ணம், சிதம்பரம்.

நேர்க்கோடு (Straight line) என்றால் இரண்டு புள்ளிகளைச் சேர்க்கும் குறைந்த அளவுள்ள தூரத்திற்கு நேர்க்கோடு என்று பெயர்.

கோணம் (Angle) என்றால் இரண்டு நேர்க்கோடுகள் ஒன்றை ஒன்று சந்திப்பதற்குப் பெயர்.

ஒரு நேர்க்கோடு இன்னொரு நேர்க் கோட்டை சந்தித்து அதனால் ஏற்படுங் கோணங்கள் சமமா யிருந்தால் அந்த கோணங்கட்கு நேர்க்கோணம் (right angle) என்றும் அப்படி உண்டாக்கின மேல் நோக்கின கோட்டிற்கு செங்குத்துக் கோடு (perpendicular) என்றும் சர்வேயில் இதை ஆப்செட் (offset) என்றும் சொல்லப்படுகிறது. கீழே உள்ள கோட்டிற்கு பாதவரி (base) என்று பெயர்.

மூன்று கோணங்களால் ஆக்கப்பட்டது முக்கோணம். அதில் ஒரு நேர்கோணமிருந்தால் நேர்கோண முக்கோணம் (right angled triangle) என்று பெயர். அதில் நேர் கோணத்திற்கு எதிர்புரம் உள்ளதிற்கு அக்ஷகர்ணம் (hypotinuse) என்று பெயர்.

நான்கு பக்கங்களும் கோணங்களும் சமமா யிருந்தால் சதுரம் என்று பெயர். இதில் கோணங்கள் நேர் கோணங்களாக யிருக்கும்.

நான்கு கோணங்கள் நேர் கோணங்களாகயிருந்து பக்கங்களில் எதிரிலுள்ளவைகள் சரியாயிருந்தால் நேர் கோண சதுரம் (rect angle) எனப் பெயர்.

ஒரு மூலையிலிருந்து மற்றொரு மூலைக்குச் சேர்க்கும் கோட்டிற்கு மூலை வட்டம் எனப் பெயர்.

துவிசமதூர சதுரம் ( ) இதில் இரண்டு பக்கங்கள் சமதூர முடையன.

நான்கு நேர்க் கோடுகளா லாக்கப்பட்ட உருவத்திற்கு நாற்கோணம் என்றும் அதற்கு மேற்பட்ட நேர்க்கோடுகளா லாக்கப்பட்ட உருவத்திற்கு பல கோட்டுருவம் என்றும் பெயர்.

எந்த இரண்டு கோடுகள் எவ்வளவு தூரம் போனாலும் சம அளவுடையதோ அதற்கு சமதூர நேர்க் கோடுகள் எனப் பெயர். (parallel straight lines).

நில அளவு.

நில அளவுக்கு அடிக் கணக்கிலும் லிங்ஸ் கணக்கிலும் அளவுகள் உண்டு. புலன்களை அளக்க லிங்ஸ் அளவும் பட்டணப் பிரதேசத்திலுள்ள மனை கட்டடம் முதலியவைகளை அளக்க ஜாதி அடியினுல் ஏற்பட்ட சங்கிலியும் உபயோகப் படுத்தப்படுகிறது. சங்கிலிகள் சாதாரணமாய் 100 லிங்ஸ்களிலும் 100 அடிகளிலும் இருக்கிறது. சௌகரியம் கருதி 50 லிங்ஸ் 50 அடியிலுள்ள சங்கிலியும் உண்டு. புலன்களை அளக்க உபயோகப் படுத்தும் சங்கிலிக்கு கண்டர் சங்கிலி (Gunter's chain) எனப் பெயர். இது சிறிது நீளமுள்ள கம்பிகளாலும் சிறு சிறு இருமபு வளையங்களாலும் செய்யப்பட்டு ஒவ்வொரு 10 லிங்ஸ் முடிவிலும் ஒரு பித்தளைத் துண்டும் சங்கிலிக்கு இருபுறத்திலும் பித்தளை கைப்பிடியும் உண்டு. அப்பித்தளை நாக்குகள் 1, 2, 3, 4 பிரிவுகளாகவும் நடுவிலுள்ளது வட்டவடிவாயும் உள்ளன. பித்தளை வில்லையையும் சில்லரையாக உள்ள லிங்ஸ்களையும் பார்த்து அளவு எடுக்கப்படுகிறது. பித்தளை வில்லைகள் 10–90; 20–80; 30–70; 40–60; எனக் கவனித்து உபயோகித்துக் கொள்க. அதாவது அளவில் 50 லிங்ஸ் அடையாளமான பித்தளை வில்லை தாண்டி முக்கிளை வில்லை யிருந்தால் 100 ல் முப்பது கழிக்க எனப் பொருள்படும். இந்த சங்கிலி ஜாதி அடியினுல் 66 அடி நீளம் கொண்டது. ஒவ்வொரு லிங்சும் $7\frac{92}{100}$ அங்குலம் கொண்டது.

ஒரு சங்கிலி அளவு முடிந்ததும் அடையாளம் செய்ய 1 அடி நீளமுள்ள ஊசிகள் உபயோகிக்கப் படுகின்றன. இம்மாதிரி அளப்பவருக்கு 10 ஊசிகள் உண்டு.

அளக்கும் முறை.

புலத்தின் ஒரு மூலையிலிருந்து அளக்கவேண்டிய மற்றொரு மூலையில் ஆளையாவது ஒரு ஜண்டாவையாவது நிறுத்தி ஒரு குறிப்பிட்ட மூலையிலிருந்து அளவு தொடங்கி அடையாளத்தை நோக்கி சங்கிலியைப் போட்டு, பின் போகிறவன் முன் சங்கிலி இழுப்பவனை அடையாளத்திற்குச் சரியாய் ஒழுங்கின பிறகு சங்கிலியை முடிச்சு வளைவு முதலியவைகளில்லாமல் கவனித்து இரண்டு காலிடையில் ஊசியை பூமியில் சங்கிலி முடிந்த இடத்தில் நாட்டவும். அளவு ஆரம்பத்தில் எல்லா ஊசிகளும் முன் போகிற சங்கிலி இழுப்பவனிடம் இருக்கவேண்டியது. ஒரு சங்கிலி அளந்துமுடிந்த விடத்திலிருந்து முன்போலவே மறு சங்கிலியை அளக்க ஒரு சங்கிலி முடிந்து அடுத்த சங்கிலி அளவு போட்டு ஊசி நாட்டினவுடன் பின்னுள்ளவன் முன் நாட்டியுள்ள ஊசியைக் கையில் எடுத்துக் கொள்க. இம்மாதிரியே அளந்து முழுச் சங்கிலிக்கு குறைவுள்ள பாகத்தை பித்தளை நாக்குகளை எண்ணியும் லிங்ஸ்களை எண்ணியும் கணக்கிடுக.

10 சங்கிலிக் கதிகமானுல் பின்னுள்ளவன் ஊசியை முன்னுள்ளவன் வாங்கிக்கொள்ளவும். பள்ளம் மேடுகளில் அளக்க நேர்ந்தால் பள்ளத்திலுள்ளவன் மேட்டிலுள்ளவனுக்கு சரியாய் சங்கிலியைத் தூக்கி அப்படி அளக்கப்பட்டதை ஒன்று சேர்த்துக் கொள்ளவும். சங்கிலி நீளம் அதிகமாக விட்டு அளந்தால் சங்கிலி தொய்வு கொடுக்கும் குறைந்த லிங்சுகளை சௌகரியம்போல் உபயோகிக்க.

கிராஸ்டாப்.

கிராஸ்டாப் என்ற கருவி ஒரு இரும்புக் கம்பியின் மேப் ஒரு சதுர மரக் கட்டையில் நான்கு நேர் கோணங்கள் உண்டாகுமாறு இரண்டு நேர் கோட்டு வரைகளை ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. இதனும் பூமியில் நேர் கோணங்களை உண்டு செய்யவும் ஆப் செட் எடுக்கவும் பயன்படும்.

கிராஸ் டாப்பை முன்னும் பின்னும் சாயாது பூமியில் ஊன்றி ஒருவரையினுல் ஒரு தூரத்திலுள்ள அடையாளம் நன்முய்த் தெரியும் வாறு அமைத்து கையை எடுத்து விடுக. அடுத்தவரையினுல் நேர் கோண முண்டாக்கவேண்டிய இடத்தையோ ஆப் செட் எடுக்க வேண்டியதோ சரிவர தெரியும்படி ஏற்பாடு செய்யவும்.

புல அளவு.

சங்கிலியினுல் அளக்கப் புகுமுன் அளக்க வேண்டிய புலத்தைக் காலால் தப்படி போட்டு மனதிற்கு அளக்கவேண்டிய ஸ்தல விபரம் காட்டக் கூடிய ஒரு ஸ்கெட்சு தயார் செய்யவும்.

அநேக பக்கங்களுடன் கூடிய புலனுனல் பல முக்கோணங்களாஉடைத்து அளக்கும் பழக்கம் முன் செட்டில்மெண்டி லிருந்தது. ஆனுல் இப்பொழுது மூலை வட்ட அளவும் ஆப் செட்டுமாக அளக்கப்படுகிறது. அநேக பக்கங்களுடன் கூடிய உருவத்தை பல கோணங்களாகப் பிரித்தால் எத்தனை பக்கம் இருக்கிறதோ அதற்கு இரண்டு குறைந்துள்ள முக்கோணங்கள் கிடைக்கும்.

அப்படி முக்கோணம் ஏற்படுத்துவதில் அமையும் உருவம் சாத்தியமான வரையில் பெரிதாயும் சம பக்கங்களுடன் கூடியதாயும் மூலை வட்டக் கோடுகள் ஒன்றுமேலொன்று செல்லாமலும் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தவசியம்.

இரண்டாவது சொன்ன மூலை வட்டமும் ஆப் செட்டும் என்ற முறையில் எல்லாவற்றையும் முக்கோணங்களாக பிரிக்காமல் பிரதான சிலவற்றை (முச்சந்தி ஸ்தானங்களை) சேர்க்கும் மூலை வட்டமும் அவைகளுக்கு சமீபத்திலுள்ள இதர மூலைகளுக்கு ஆப் செட்டும் எடுக்கப்படுகிறது. இது படத்தில் வரைவதற்கும், பூமியில் அளப்பதற்கும் சௌகரியம் உள்ள வழி.

அறை புஸ்தகம் (Field Book.) உபயோகிக்கும் வழி. (படம் 1.)

இதில் முச்சந்தி ஸ்தானத்திற்கு ஒரு அடையாள் எழுத்தை எழுதி இன்னொரு முச்சந்திக்குப் போகும் மூலே வட்டத்தில் சிறு மூலேகளுக்கு (இரு சந்திகள் Bijunction) ஆப் செட் பதியப்பட்டிருக்கிறது. முதலில் மூலே வட்டத்தின் அளவும், மூலே வட்டம் முடியும் முச்சந்திக்கு புத்தகல் கொடுக்கப் பட்ட அடையாள எழுத்தும் போடப்பட்டிருக்கும். இதில் வலப்புரம் ஆப்செட் பதியப்பட்டிருந்தால் அளப்பவன் வலப்புரத்தில் கண்ட அளவில் ஆப் செட் ஏற்படுத்த வேண்டிய தென்பதை உணர்த்தும் இடப்புறமானல் இடப்புறம் ஆப் செட்டு ஏற்படுத்துக. இம்மாதிரியே அடையாளங்களே கண்டு அளந்து செல்க.

உதாரணம்.

படத்தில் காட்டியுள்ள புலனில் க. விலிருந்து ௫. விற்கு போகும் மூலே வட்ட அளவில் 179 லிங்ஸ் தூரத்தில் நேர் கோணமமைத்தால் (ஆப் செட்டில்) 97 லிங்சு தூரத்தில் வலப்புரத்திலுள்ள ஒரு மூலேயைக் காட்டும். இவ்வாறே அள்வு இடப்புறமானல் இடதுபுறத்தில் ஆப் செட் வைக்க வேண்டிய தென்றும் கொள்க. 307 மூலே வட்டம் மொத்தம் உள்ள அளவையும், ௫. முடியும் இடத்தையும் குறிக்கிறது.

விஸ்தீரணம்.

விஸ்தீரணம் என்ருல் பரப்பளவு என்று பொருள்படும் இதைக் கணக்கிட ஒரு அடி அகலம் ஒரு அடி நீளமுள்ள சதுரத்தின் விஸ்தீரணத்தை ஒரு சதுர அடி என்றும் 1 லிங்ஸ் அகல நீளம் உள்ள சதுரத்தின் விஸ்தீரணம் ஒரு சதுர லிங்ஸ் என்றும் வழங்குகிருேம். விளே நிலங்களே அளக்க சதுர லிங்ஸ் உபயோகப்படுகிறது 1000 சதுர லிங்ஸ் கொண்டது ஒரு செண்டாகிறது. 100 செண்டு கொண்டது 1 ஏகர் நில மாகிறது. பரப்பளவில் 1000 சதுரலிங்ஸ் கொண்ட ஒரு செண்டாவதால் ஒரு சிறிதளவு பிழை அளப்பதில் ஏற்பட்டாலும் விஸ்தீரணத்தில் அதிகமாகப் பாதிக்காது.

ஒரு முக்கோணத்திற்கு பாதவரி அளவையும் ஆப் செட்டையும் பெருக்கி வந்ததில் பாதியாவது விஸ்தீரணம், படம் 2.

$$\frac{\text{ஙச} + \text{க௫}}{2} = \frac{31 + 18}{2} - 279 \text{ சதுர லிங்ஸ்.}$$

சரி சதுரத்திற்கு அகல நீளம் ஒன்ருகையால் அதனுலேயே பெறுக்க வருவது விஸ்தீரணம் இம்மாதிரி ஒன்றை ஒன்றினுலே பெருக்குவதற்கு வற்கம் (square) என்று பெயர். இதை 18^2 என்று போடுவது உண்டு அதாவது $18 \times 18 - 324$. படம் 3.

நேர் கோண சதுரத்திற்கு அகலத்தையும் நீளத்தையும் பெருக்க வருவது விஸ்தீரணம். படம் 4.

$24 \times 12 = 288$

சாதாரண நாற்கோணமானல் இரண்டு முக்கோணமாகப் பிரித்து அப்படிப் பிரிக்கு மூலை வட்டத்திற்கும் மற்ற இரு மூலைக்குமுள்ள ஆப் செட் அளவைக் கூட்டி வந்த தொகையில் பாதிக்கும் பெருக்க வருவது விஸ்தீரணம். படம் 5.

அதாவது $கச + \frac{(ஙட + ஞண)}{2}$

$$= 31 + \frac{(10+15)}{2}$$

$$= 31 + \frac{25}{2} = \frac{775}{2} = 387\tfrac{1}{2}$$

பல பக்கங்களுடைய நேர்க் கோட்டுருவமாயிருந்தால் பல முக்கோணங்களாகப் பிரித்து விஸ்தீரணத்தை கணக்கிடுக. படம் 6.

சமதூர நாற்கோணமானல் சமதூரமுள்ள இரு பக்கங்களைக் கூட்டி வந்ததில் பாதியான தொகையை சமதூரத்தினல் பெருக்கவருவது விஸ்தீரணம்.

க. ங. ஞ. ச என்ற உருவத்தில் க ங, ச ஞ சமதூரமான க ட ங ண க்களை யுடையன வாகையால் விஸ்தீரணம். படம் 7.

$$\frac{(கங + சஞ)}{2} + டண$$

$$= \frac{(17 + 36)}{2} + 18$$

$$= \frac{53}{2} + 18 = 477$$

வட்டம்.

ஒரு புள்ளியை மத்தியமாகவும் சுற்றிலும் ஒரே தூரமாகவும் அமைக்கப்பெறும். கோட்டினல் ஆக்கப்பட்ட உருவத்திற்கு வட்டம் என்ப் பெயர். படம் 8.

குறுக்களவின் பாதியை ச. என்ருல், சுற்றளவு $\frac{22}{7} \times 2$ ச. வுடையது. அதாவது குறுக்களவைப்போல் $3\frac{1}{7}$ அளவை யுடையது.

விஸ்தீரணம் $\frac{22}{7} \times$ ச^2 என்று கணக்கிடவும் $\frac{22}{7} \times 12 \times 12$

$$= \frac{3168}{7} = 452\ \frac{4}{7}$$

கன அளவு.

ஒரு அடி உயரம், ஒரு அடி அகலம் ஒரு அடி நீளமுள்ள சரி சதுரம் கொண்ட உருவத்திற்கு 1 கன அடி என்று பெயர். இதையே நாம் குழியளவு என்று வழங்குகிறோம். ஒரு கஜம் அகலம் ஒரு கஜ உயரம் ஒரு கஜ உயரமுள்ளதை ஒரு குழி என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் இப் பக்கங்களில் 4 கஜ அகலம் 4 கஜ நீளம் ஒரு கஜம் உயரம் உள்ளதை குழி என்று சொல்லுகிறார்கள். இது முன் சொன்ன குழியைப்போல் 16 குழி கொண்டது.

சரி சதுரத்தினலாக்கப்பட்டதா யிருந்தால் நீளத்தை 3 தரம் அதனலேயே பெருக்கிக் கண்டதே கன அளவாகும்.

ஒரு பக்கம் சரி சதுரமும் நீண்ட வடிவமும் உடைய பெட்டி மாதிரி உருவ முடையதாயிருந்தால் அதை அகலம் நீளம் உயரத்தினல் பெருக்கிக் கண்டதே கன அளவு. படம் 9.

$$13^2 \times 22$$

$$= 169 \times 22 = 3848$$

படத்தில் படம் 10. கண்ட உருவ மாதிரி அதாவது ரோட்டிலுள்ள, மட்டம் தட்டப்பட்ட மண் முட்டுகள், கிராவல் முட்டுகள், சரிவுள்ள வெட்டுக் குழிகள் இவைகளை அளக்க சமதூரமுள்ள இரு பக்கத்தின் தொகையின் பாதியை சமதூர அளவினல் பெருக்கிய தொகையை இரண்டு சுலோப்புகளை உடையதாயிருந்தால் ஒரு சுலோப்பைத் தள்ளி உள்ள தூரத்தால் பெருக்கி வருவதே கன அளவு.

$$\frac{(40+20)}{2} \times 8 \times 60$$

$$= 30 \times 8 \times 60 = 14{,}400$$

(Cone) மிட்டாய் பொட்டலம் படம் 11. போன்ற உருவ முடையதாயிருந்தாலும் அம்மாதிரியோ மேப்பாகம் அராக் உள்ள படத்தில் கண்ட உருவங்கள் போலிருந்தாலும் கீழ்ப் பரப்பையும் உயரத்தின் மூன்றிலொரு பங்காலும் பெருக்கிக் காண்வதே கன அளவாகும். கீழ்ப்பரப்பு 45 உயரம் 12. அடியானல், $45 \times \frac{12}{3} = 180$ கன அளவு.

முக்கோண உருவம் சம உயரத்துடன் உடையதாயிருந்தால் முக்கோண உருவமுள்ள பாகத்தின் பரப்பை உயரம் (அல்லது நீளம்) பெருக்க வருவது கன அளவு. படம் 12.

$$\frac{6 \times 5}{2} \times 12$$

$$= 15 \times 12 = 180$$

ஸ்தம்பம் மண்ணெண்ணெ டிரம் போன்ற உருவத்திற்கு கீழ் பரப்பையும் உயரத்தையும் பெருக்கிக் காண்பது கன அளவு. படம் 13.

குறுக்களவு 6 அடி உயரம் 12 அடியாயிருந்தால்,

$$\frac{22}{7} \times 3^2 \times 12$$

$$= \frac{22}{7} \times 9 \times 12 = 2376$$

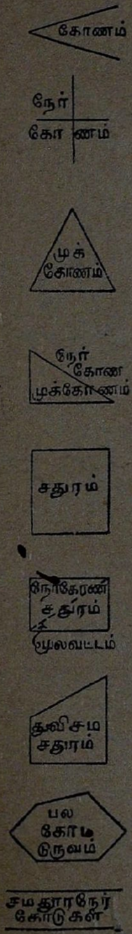
நில அளவு

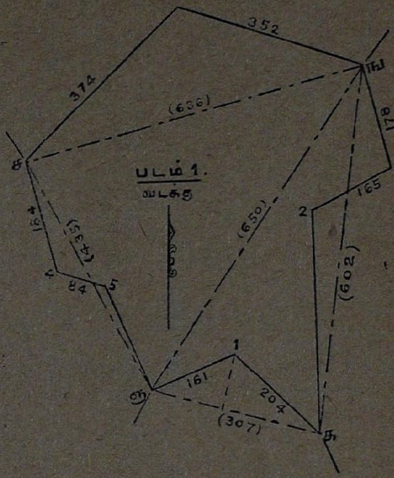
(4-வது பக்கம் பார்க்க)

அடையாளங்கள்

+ கூட்டல்
− கழித்தல்
× பெருக்கல்
÷ வகுத்தல்

1-வது பக்கம் பார்க்க)





குறிப்பு:— க, ங, ஞ, ச, முதலிய புலனின் எல்லைக் கல்லுகள்.

அறை புஸ்தகம்.
(Field Book)

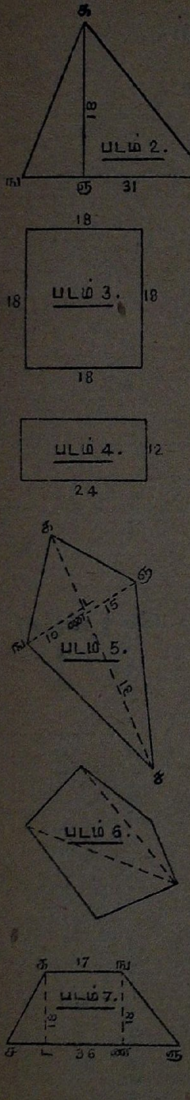
	ச	
	435	
4—36	240	
	180	12—5
	ஞ	
	ங	
Trapezium	602	
	440	75,—3
2—65	352	
	க	
	ஞ	
	307	
	179	97—1
	க	

பிழை திருத்தம்:— 4-வது பக்கம் விஸ்திரணம் என்ற பாராவில்

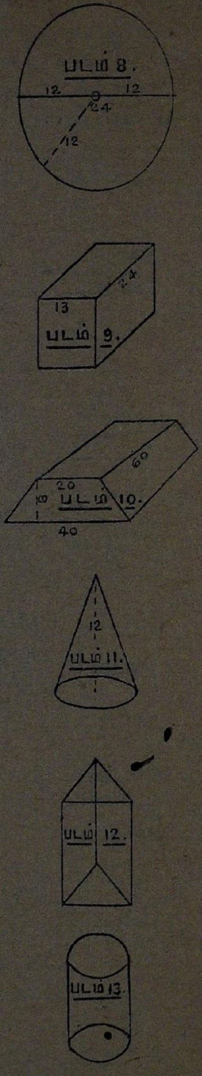
$$\frac{ஙச \times கஞ}{2} = \frac{31 \times 18}{2} = 279 \text{ சதுர லிங்க்ஸ்}$$

என்று திருத்திக்கொள்ளவும்.

(4, 5வது பக்சம் பார்க்க)



(5, 6, 7வது பக்கம் பார்க்க)



பிழை திருத்தம். **5-வது பக்கம்**

படம் 5. $க ச \times \frac{(ங ட + ஞ ண)}{2} = 31 \times \frac{(10 \times 15)}{2} = 31 \times \frac{25}{2} = \frac{775}{2}$ என்று

படம் 7. $\frac{(க ங + ச ஞ)}{2} \times க ட = \frac{17 + 36}{2} \times 18 = \frac{53}{2} \times 18 = 477$ திருத்துக.